2008 №7/61/
июль

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

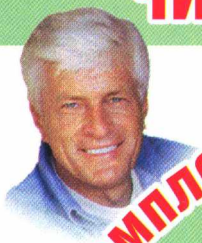
ЖУРНАЛ

Жизнь после ста

Остеоартроз в вопросах и ответах

Анатомия болезни: малярия

Капли «Вербена - чистые сосуды»



Комплексная защита сосудов

Снижает уровень холестерина

Восстанавливает эластичность сосудов

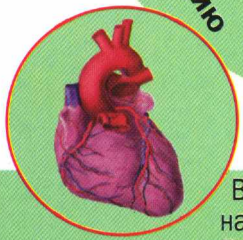
Оказывает общеукрепляющее действие

Препятствует тромбообразованию

Улучшает микроциркуляцию

Улучшает проходимость сосудов

- Бактериостатическое Ангиопротекторное **ВЕРБЕНА**
- Венотонизирующее Сосудорасширяющее **ГОТУ КОЛА**
- Улучшает микроциркуляцию Антиагрегантное **ГИНГКО БИЛОБА**
- **РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ** Снижает давление Витаминизирующее
- **КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ** Кровоочищающее Антиоксидантное
- **КАЛЕНДУЛА** Снижает давление Восстанавливающее
- **ОДУВАНЧИК** Желчегонное Гипохолестерическое
- Антисклеротическое Противоотечное **ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА**



В отличие от средств, действующих на отдельные причины заболевания, капли «Вербена - чистые сосуды» решают проблему предотвращения болезней сосудов комплексно.

Разработано в Швейцарии. Продукция компании Newman nutrients AG.

Спрашивайте в аптеках.

СВИД. О ГОС. РЕГ. № 77.99.23.3.У.10679.9.05 ОТ 27.09.2005 Г. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 7 (61)
июль 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Дмитрий ГУСАРИН (ИТАР-ТАСС)

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СТА 3

Марк ТАЙМАНОВ
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ МОЛОДЫМ И СЧАСТЛИВЫМ 4

Валентин ДУБИН
СТАНЬТЕ ХОЗЯИНОМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ 11

Владимир КОВАЛЕВ
ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ РАКОМ? НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДЫ 21

Андрей БЕЛЕНЬКИЙ
ОСТЕОАРТРОЗ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 27

Борис БОЧАРОВ
СИНЬОР ПОМИДОР? НЕТ, ДОКТОР ТОМАТ! 35

Ольга ИВАНЦОВА
АДАПТОГЕНЫ ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА 42

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 45

Александр ПОКРОВСКИЙ
МАЛЯРИЯ: ДУРНОЙ ВОЗДУХ ПРИХОДИТ С ЮГА 55

Маргарита КУЗНЕЦОВА
ЛЕТО – ПОРА ЗАКАЛИВАНИЯ 63

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 67

Евгений ТАРАСОВ
ДРЕВЕСНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ 77

Александр КРЫЛОВ
ПАНКРЕАС –
ЖЕЛЕЗА ПОД ЖЕЛУДКОМ 83

Владимир КАРПИНСКИЙ
НА МЯГКОМ СИДЕТЬ –
ГЕМОРРОЙ НАЖИВАТЬ 88

Леонид ГРУЗДЕВ
ГИДРАДЕНИТ – НЕПРИЯТНОЕ
ЗАБОЛЕВАНИЕ 93

Валентина СЕРОВА
ЗАПАХИ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК 99

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 103

Иван БУНИН
ДРЕВНИЙ ЧЕЛОВЕК 107

Василий НОСЕНКО
СВЯТУЮ СИЛУ
ВЛИТЬ В СЕРДЦА 116

Ольга КОЗЛОВСКАЯ
ЖИЗНЬ НАС
СТРЕМИТЕЛЬНО НЕСЕТ 118

Сергей ЛЕБЕДЕВ
КТО ИЗМЕРИТ ГОДА? 119

ТЭФФИ
КУРОРТ 121

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.06.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 133400 экз. Заказ № 1463.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

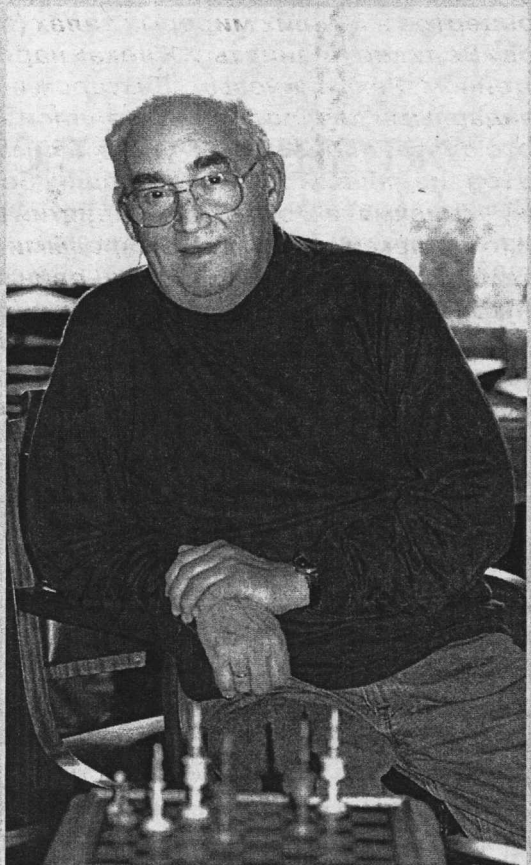
ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СТА

Несколько лет назад нам прислал письмо один мужчина среднего возраста. Он уверенно утверждал, что проживет до 120 лет. И не только достигнет этого рубежа, но и будет крепким, сильным, со здоровым рассудком и отличной памятью. Столь безудержному оптимизму можно было только позавидовать. А как на самом деле чувствуют себя люди после ста лет? Об одном таком долгожителе еще в начале прошлого века рассказал известный русский писатель Иван Бунин. В этом номере мы публикуем его зарисовку с натуры «Древний человек» о 108-летнем крестьянине Соловьеве по прозвищу Таганок. Бунин с большой симпатией описывает своего героя, однако с грустью вынужден констатировать: «...весь он в забытьи, в мире своих далеких воспоминаний. Что же это за воспоминания? Часто охватывает страх и боль, что вот-вот разобьет смерть этот драгоценный сосуд огромного прошлого. Хочется поглубже заглянуть в этот сосуд, узнать его тайны, сокровища. Но он пуст, пуст! Мысли, воспоминания Таганка так поразительно просты, так несложны, что порою теряешься: человек ли перед тобою?..» К сожалению, нам мало что известно о наших столетних современниках. В марте 2008 года ушла из жизни 117-летняя Варвара Семенникова, которая жила в Якутии. Она считалась самой старой долгожительницей России. Кто займет ее место? Пока на этот вопрос нет достоверного ответа. Может быть, кто-нибудь из наших читателей знаком с таким долгожителем? Напишите нам о нем или сообщите его координаты.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 8 августа.

Марк ТАЙМАНОВ: Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ МОЛОДЫМ И СЧАСТЛИВЫМ



Жизнь и творчество 82-летнего Марка Евгеньевича Тайманова удивляют. Людям старшего поколения его представлять не надо. Для более молодых напомним: международный гроссмейстер по шахматам, победитель Всемирных шахматных Олимпиад, десятков международных и отечественных турниров и матчей, в том числе первенства Советского Союза;

музыкант, сыгравший около тысячи фортепианных концертов в лучших мировых залах (в серии дисков «Великие пианисты XX века» наряду с Рубинштейном, Рахманиновым, Рихтером и другими легендарными личностями есть записи замечательного дуэта Любовь Брук – Марк Тайманов); литератор, издавший 13 книг, ставших бестселлерами, – о шахматах, о своем восприятии реалий жизни, о коллегах и встречах с мировыми знаменитостями. И, наконец, Марк Евгеньевич вместе с супругой Надеждой Александровной, которая моложе его на 35 лет, порадовали себя, многочисленных друзей и почитателей рождением в 2004 году двойняшек – Димы и Маши. Со здоровья малышей и начался наш разговор.

– Марк Евгеньевич, как вам ни позвонишь, в трубку доносится звонкий детский смех. Значит, все в порядке с ребятишками?

– Слава Богу! В июне им исполнилось 4 годика. Не болеют, развиваются прекрасно. Кареглазая Машенька (вся в мать) большая заводила, все время пытается командовать братиком. А голубоглазый Дима (в меня) – серьезный, тянется к технике. Любит нажимать на кнопки компьютера, порывается рулить нашей «Опель-Астрой». Сейчас они на дневной прогулке вместе с няней. Она приходит к нам на полдня пять раз в неделю. Вот благодаря этому «окну» мы сегодня с вами и сумели встретиться.

– Очень признателен вам, что согласились на эту беседу. Знаю, как у вас трудно со временем.

– Как же было не согласиться! Наша семья уже шесть лет с удовольствием и пользой выписывает вестник «ЗОЖ», читаем и журнал «Предупреждение». *(Разговор на минуту прерывает Надежда Александровна: где-то затерялись ключи от машины, а она до возвращения детей хочет успеть в фитнесс-зал и плавательный бассейн).*

– А вы сами когда в спортзал, в манеж или на корт, Марк Евгеньевич?

– Простите, но я веду уже более спокойный, оседлый образ жизни. Не гоняю, как бывало прежде, мяч с мальчишками во дворе, не рвусь в парк на волейбольную площадку, да и на теннисном корте появляюсь все реже. За «Зенит» тоже предпочитаю уже болеть дома у телевизора. Хотя именно регулярная закалка организма через физические занятия и спорт позволила мне кое-чего достигнуть в жизни. Конечно, и сейчас стараюсь больше двигаться. Не упускаю, например, возможности погулять с собакой.

– Слышу, как ваш симпатичный эрдельтерьер Джессика повизгивает в соседней комнате. Небось, недовольна, что заперли, чтобы не мешала нашей беседе?

– Она равноправный член семьи, права и обязанности такие же, как у всех, в том числе и соблюдение распорядка. Умная, славная псина. Несколько лет назад у нас также жил эрдельтерьер Чесс (с английского – «шахматы»). Добрый, отзывчивый и, я бы сказал, эрудированный пес. К сожалению, умер от инсульта. Джессика – внучатая племянница Чесса. Ей сейчас четыре года. Дети и собака очень привязаны друг к другу. Я люблю животных. Но достаточно избирательно. К кошкам, например, равнодушен. Расходимся мы с Надей и относительно цветов. Мне, безусловно, нравится красота их цветения. Но скорая гибель ранит.

– Вы выглядите энергичным, крепким, сильным. На загляденье стройны и моложавы...

– Если я не всегда делаю зарядку, не пинаю мяч, это не значит, что не веду активный и здоровый образ жизни. Мною по-прежнему движет глубокая любовь к шахматам и музыке. К сожалению, уже не даю публичных фортепианных концертов, потому что болят суставы пальцев. Но в камерной обстановке играть продолжаю. Участвую в шахматных турнирах, и не только ветеранских. В ноябре прошлого года сыграл в Москве в матче, посвященном 50-летию памятной встречи сборных команд СССР и Югославии по шахматам, кроме того, в течение года уча-

ствую в некоторых турнирах в Северной столице. Конечно, выступаю с лекциями, встречаюсь с самой разнообразной аудиторией – молодежной, научной, театральной. Сейчас не так часто, но когда приглашают, веду шахматные колонки в газетах, делаю обзоры и комментарии к шахматным соревнованиям на телевидении. Надо по возможности зарабатывать. Пенсия, которую мне, как и другим известным или не очень шахматистам, назначило государство, совсем невелика. Работаю и над очередной книгой.

Но самое главное, что придает мне силы, энергию, желание жить и по-прежнему много работать, – это моя семья. С появлением Димы и Маши я будто сам с ними заново родился, для меня началась еще одна прекрасная жизнь. Благодарю судьбу за то, что подарила мне этих маленьких чудесных человечков, а с ними это удивительное свежее ощущение всего вокруг.

В определенном смысле моя жизнь и творческая деятельность сейчас даже интереснее и активнее, чем в прежние, более молодые годы.

– На днях вы отмечали свой день рождения. Наверное, было много известных гостей?

– Пригласили лишь самых близких. Дети требуют много к себе внимания, поэтому живем достаточно уединенно. Конечно, как всегда, было много звонков, поздравлений по Интернету.

– В честь события позволили себе рюмочку-другую?

– Никогда не был отрешенным трезвенником. Но жизненные наблюдения еще в ранней молодости убедительно подсказали мне, что каждому надо знать меру. Припоминаю характерный случай. В 1964 году на турнире в Гаване я должен был играть со шведским гроссмейстером Штальбергом. За час до начала партии я видел его в ресторане отеля, и швед на моих глазах опустошил пол-литра коньяка и шесть бутылок пива. Начал он играть со мной белыми неординарно, очень сильно, быстро перехватил инициативу. Но затем, вижу, размяк, стал мучительно думать, ошибать-

ся. Я выровнял ситуацию и взял вроде бы уже потерянные пол-очка. Произошло то, что и должно было произойти: после принятия алкоголя мысль работает энергично, но вскоре наступает торможение, спад. Последствия же, как правило, плачевны.

Однажды и я перед выходом на концертную сцену выпил бокал сухого вина. И, о ужас, стал перебирать на фортепиано не те клавиши. Хорошо, что меня умело выручила партнерша – моя первая жена Любовь Брук.

– Так же ограничиваете себя в питании? Какие, если не секрет, ваши любимые блюда?

– До рождения малышей мы с Надеждой Александровной питались в обычном режиме, пунктуально не соблюдали график. Не ограничивали себя особо и в рационе: была простая, но достаточно разнообразная пища, старались только избегать жареных и жирных блюд. Я, признаться, за время своих многочисленных выступлений на турнирах в экзотических странах полюбил блюда из морепродуктов. Но сейчас, конечно, не до них. Сегодня наше питание с женой, как и вся жизнь в доме, подчинены режиму Димы и Маши. А они уплетают за четыре щеки творог, сырки, отварные куриные котлетки, овощные отвары, фрукты в большом количестве, очень любят вермишель. Так что отныне это наши любимые блюда. За исключением вермишели, которую Надя, как и все мучное, по понятным причинам не жалует.

– Вы видите своих детей шахматистами?

– Нет, этого я не хочу. Когда мой первый сын *(59-летний Игорь – сын Тайманова от первого брака)* решил стать музыкантом – сейчас он заведует кафедрой в консерватории, я в какой-то степени был огорчен, что он не выбрал шахматную стезю. Но в нынешнее время я не хотел бы видеть Диму профессиональным шахматистом. Пусть он растет, играет в шахматы как любитель, ибо это занятие способствует развитию ума, памяти, усидчивости, трудолюбия, оригинальности мышления, кругозора. И даже, как утверждают медики, способствует продлению жизни. Но всецело посвятить себя

шахматам – нет. Конечно, сейчас труд шахматистов в отличие от прошлых лет более чем достойно оплачивается. Но того огромнейшего удовлетворения, которое мы получали от шахматного творчества, от трудной упорной работы, нынешние, даже весьма способные гроссмейстеры, привыкшие к партнерству компьютера, уже не испытывают.

Популярность шахмат сегодня крайне мала. Спросите на улице прохожих, да и у своих знакомых: кто нынче чемпион мира, России, Петербурга по шахматам? Только пожмут плечами. Раньше, когда Михаил Ботвинник появлялся в театре, зрители вставали, аплодировали. Ботвинника, кстати, я считаю своим учителем – занимался у него в шахматной секции при ленинградском Дворце пионеров. Да и позже часто придерживался его советов. Он научил меня главному: не переставать учиться всю жизнь. А сейчас люди знают, пожалуй, лишь Гарри Кимовича Каспарова, да и то в основном по причине его бурной политической деятельности, а не потому, что был (надеюсь, и остается) гениальным шахматистом.

Конечно, на падение популярности шахмат губительно повлияли многие факторы. Но прежде всего – компьютеризация и коммерциализация игры. Даже гроссмейстеры перестают заниматься глубокой исследовательской, аналитической работой – зачем, если компьютер за тебя сделает это шутя. Как шутя и обыграет, если потребуется. А коммерческая составляющая турниров? Соревнования мирового ранга сплошь и рядом превращены в шоу.

Раньше шахматы были одновременно наукой, искусством и спортом. У моей Нади – выпускницы искусствоведческого отделения Ленинградского госуниверситета – дипломное исследование так и называлось: «Шахматы и искусство», работа над которым, кстати, счастливо объединила нас. Увы, в шахматах сейчас превалируют иные составляющие.

Я многого достиг в шахматах, в музыке. Не стал, правда, чемпионом мира. Многие, наверное, помнят мое сокрушительное поражение от американского гроссмейстера

Роберта Фишера в 1971 году в четверьфинальном матче за мировую шахматную корону со счетом 0:6. По возвращении из США на родину меня ждали очень серьезные неприятности. Я был обвинен в чуть ли не преднамеренном поражении, лишен звания «Заслуженный мастер спорта», стал на два года невыездным, мне запретили концертировать, печататься... Однако я вспоминаю матч с великим Фишером непредвзято и с удовольствием. Творческая сторона этого поединка была очень высокой. Это по окончании матча признал и сам Фишер. В 1992 году я написал книгу «Я был жертвой Фишера». Один экземпляр отправил бывшему сопернику. Роберту книга понравилась, и он передал мне свою признательность.

Борьба за шахматную корону требовала от меня максимально жесткого, предельно строгого отношения к самой игре, к стилю соперника. Фишер, например, играл сугубо прагматично, только на выигрыш. У меня иной характер: в моих шахматах довлеет искусство, наслаждение от шахматных комбинаций. Конечно, важны турнирные и матчевые результаты, но и содержание партий не меньше греет душу.

– Что вы цените в людях?

– Честность, порядочность, искренность. И очень люблю добрых людей. Им сегодня в особенности трудно.

Дружеские отношения со многими интересными людьми продолжают помогать мне в обыденной, все усложняющейся жизни. Я написал об этом в одной из моих последних книг «Вспоминая самых-самых...» Мне повезло встречаться помимо шахматных авторитетов с такими выдающимися людьми, как Черчилль, Че Гевара, Фидель Кастро, Шостакович, Хачатурян, Ойстрах, Гилельс... И с многими другими яркими личностями прошлых лет и дней настоящих – всех не перечесть.

– Вы счастливый человек?

– Сейчас вернутся Дима и Машенька. Для меня каждая минута общения с ними – большое человеческое счастье.

Беседу вел Лев РУМЯНЦЕВ.
Фото Юрия БЕЛИНСКОГО / ИТАР-ТАСС/.

СТАНЬТЕ ХОЗЯИНОМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Методы оздоровления и лечения, о которых рассказал на страницах журнала ведущий научный сотрудник Института натуропатии Валентин Иванович ДУБИН (см. «Предупреждение» №№ 3 и 6), заинтересовали многих. Десятки писем поступили в редакцию, множество вопросов к автору публикаций. Здесь он отвечает на некоторые из них.

Писем действительно много. Вопросов еще больше. Задают их как жители сельской местности – вот письмо проработавшего 40 лет в колхозе Анатолия Николаевича Алакина из деревни Байка Сердобского района Пензенской области, так и горожане – пишут мне Галина Александровна Миронова из Ростова-на-Дону, Галина Васильевна Толстикова из Череповца, Римма Мозжалова из Елабуги и другие. Есть вопросы у медицинских работников, среди них – всю жизнь проработавшая медсестрой Нина Владимировна Кузьмина из Йошкар-Олы. Ее письмо, пожалуй, показательно. «По опыту работы вижу, – пишет она, – что лекарственные препараты плохо помогают больному человеку, а в большинстве случаев «помогают» загнать болезнь поглубже, и в момент ослабления организма эти болячки вылезают еще более сильными, и уже не спасают никакие лекарства... Со мною работают более ста медиков. И они рады были бы обратиться к натуропатии, но не знаем как».

Большинство вопросов по конкретным заболеваниям, которыми страдают или сами авторы писем, или их близкие. Жительница города Ахтубинска Астраханской области Ва-

лентина Михайловна Кравцова, например, поделилась беспокойством о состоянии здоровья всех членов своего большого семейства. Авторы писем просят совета, помощи. Сразу скажу: что-либо советовать больному человеку заочно, не видя его, не вникнув в историю болезни, позволить себе не могу. А помочь... Полагаю, каждый сможет помочь себе сам, если близко к сердцу примет принципы натуропатии, возьмет на вооружение методы, которые она рекомендует.

Натуропатия – не модное увлечение и не чудачество, как кому-то представляется. Это одно из направлений медицины и образ жизни тех, кто хочет быть здоровым, жить счастливо, в радости, в согласии с природой и ради этого строго придерживаться естественных, нелекарственных методов оздоровления.

Натуромедицина рассматривает человека как неотделимую часть природы и считает, что наши болезни возникают лишь потому, что мы эти законы нарушаем. Стало быть, восстановить здоровье можно лишь при соблюдении этих законов. И еще: силы, способные излечить больного человека, находятся внутри него самого , надо только ими воспользоваться и умело их направлять. Поэтому лечебные воздействия врачей-натуропатов нацелены на активизацию защитных сил человеческого организма, адаптивной системы, главной действующей силой которой являются гормоны. А нарушения в работе адаптивной системы происходят в основном из-за уменьшения числа гормонов в крови, вследствие чего снижаются или находятся на пределе защитные силы организма.

Заметим также, что натуротерапевты советуют по возможности не увлекаться медикаментами, которые способны, как справедливо заметила Валентина Михайловна, угнетать защитные силы организма, иммунную систему и даже вызывать лекарственные болезни. Да и законы природы вовсе не предусматривают прием лекарств химического происхождения. Естественное лечение – вот что должен использовать человек для сохранения своего здоровья с рождения и даже до рождения (понятно, что этим должны заниматься будущие родители). Естественное лечение – что

это? Оно предполагает использование человеком для лечения и сохранения здоровья только природных факторов и сил самого организма.

Как возникают болезни? Их развитие связано с повседневной жизнью человека, его привычками и, как правило, является следствием неправильного образа жизни. Болезнь, считают натуропаты, – это особое состояние организма, вызванное исключительно его стремлением освободиться от возникших препятствий (камней, шлаков, ядов, токсинов), которые затрудняют нормальную деятельность. Собственно, болезнь – это попытка организма освободиться от помех, то есть самоочиститься или самоисцелиться.

> *Один из постулатов натуропатии основан на том, что в человеке от рождения заложены огромные возможности самоизлечения, что все системы нашего организма всегда будут стремиться очиститься, победить болезнь и восстановить равновесие в организме. И в этом стремлении ему надо помочь. Натуропатия предлагает поддерживать эти усилия организма, используя такие естественные факторы, как продукты питания, соки, диета, физические упражнения, отдых, свежий воздух, водные процедуры...*

А начинать советую с улучшения эмоционального состояния. Давно установлена взаимосвязь между психикой и здоровьем. Отрицательные эмоции пагубно влияют на состояние организма, изменяя функции его внутренних органов. Положительные же переживания, наоборот, повышают тонус, в результате чего адаптивная система организма увеличивает выделение в кровь гормонов, которые воздействуют на возникший в организме болезненный процесс. Активизируются гипофиз, функции надпочечников, усиливается функция щитовидной и других желез. В кровь поступают гормоны адреналина и норадреналина, гормон щитовидной железы – тиреоидин, гормоны других желез. И если у человека, например, хронический гастрит, гормоны как защитные силы организма благодаря положительным эмоциям встанут на борьбу с этим заболеванием, будут более активно воздействовать на слизистую желудочно-кишечного тракта. В

результате воспалительный процесс в желудке постепенно будет затихать, а больной – быстрей выздоравливать.

Между тем, любое лечение, и натуропатическое в том числе, может не дать никакого результата, если ваш организм загрязнен, клетки зашлакованы, сосуды сужены, многие органы тела плохо или совсем не снабжаются кровью и питательными веществами. А сам организм не справляется с выводом всех отходов жизнедеятельности. Кроме того, происходит самоотравление организма гнилостными веществами из толстого кишечника. Поэтому советую, прежде чем начать лечить ту или иную болезнь, удалить из организма по возможности все шлаки и токсичные вещества, накопившиеся там в течение всей жизни на момент болезни. Повторяю: ваша болезнь – это процесс борьбы организма с накопившимися в нем отходами жизнедеятельности. Поэтому, прежде чем лечить ее, нужно очистить кишечник, легкие, печень, почки, кровь, лимфу, суставы.

Вы спросите: как очистить? Начнем с общеизвестного. Одним из эффективных методов очистки организма, например, являются церковные посты. Они предусматривают дни полного воздержания от пищи, в результате чего все шлаки, яды, токсины удаляются из организма самым простым, легким и естественным путем, через системы и органы очистки.

Все отбросы, копившиеся в организме годами, из кишечника поступают в основном в кровь. Наполненная отходами кровь проходит через почки и другие выделительные органы – легкие, кожу, кишечник. В итоге все отходы выбрасываются из организма в виде темной, густой, с неприятным запахом мочи, зловонным потом и неприятным дыханием. Напомним лишь, что во время поста сердце и почки подвергаются дополнительной нагрузке, поэтому постящиеся обязаны соблюдать осторожность. Достоинством поста является и то, что он также способствует снятию таких заболеваний, как простуда, кашель, насморк, снижает температуру тела, подавляет различного рода воспалительные процессы. Придержи-

ваясь постов, следуйте призыву отцов церкви очистить с их помощью не только тело, но и душу, настройтесь на положительные эмоции.

А если вы еще не созрели для проведения церковного поста или не готовы к очищению организма по полной методике, то перейдите сперва на разгрузочные дни. Их можно проводить на кефире, овощах или фруктах не менее 2 раз в неделю. Или же освойте так называемые фруктовые, соковые, молочные или рисовые диеты. А потом проводите очистку кишечника, тюбажи, применяйте йоговскую «Шанк-прокшалану». И имейте в виду, что очищение организма (есть в письмах вопросы и об этом) – ваша профилактика инфаркта, инсульта, опухолевых заболеваний и многих других недугов.

Об очищении организма по методике «Шанк-прокшалана» я уже рассказывал в своей первой публикации (см. «Предупреждение» № 3 за 2008 г.), а здесь повторю. Берем 3-литровую банку с водой, насыпаем туда 3 ст. ложки соли. И пьем – с утра натощак – по стакану этого приготовленного с вечера напитка через каждые 15 минут. При этом после каждого выпитого стакана надо выполнить ряд простых упражнений, чтобы раствор прошел из желудка в кишечник. Завершается процедура (не обязательно все 3 литра выпивать), когда конечным продуктом будет одна лишь вода.

Фарида Мазитовна Однодворцева из Сызрани и М. Н. Улезкова из Новороссийска просят подробней рассказать об упражнениях, усиливающих эффект процедуры. Охотно выполняю просьбу. Сразу после приема каждого стакана выполняем до наступления отрыжки по 8-10 раз одно за другим два упражнения. Первое: стоим прямо, руки опущены, опускаем поочередно плечи вправо и влево (коромысло). И сразу же приступаем ко второму упражнению: руки перед грудью на уровне плеч, делаем повороты туловища вправо и влево с поворотом рук. Если отрыжка не наступила, выполняем третье упражнение: исходное положение – поза змеи (лежа принять упор в пол руками, таз поднят), не менее 4 раз повернуть голову и туловище влево и вправо. И, наконец, последнее упражнение – сдавливание живота. Исходное по-

ложение: сидя на корточках, руки лежат на коленях. Сперва поворачиваем туловище вправо с одновременным опусканием левого колена с лежащей на нем рукой, затем меняем направление поворота. Упражнение выполняем не менее 4 раз.

Но на этом не останавливайтесь, постепенно начните осваивать лечебное голодание. Это самая эффективная очистка организма. Вначале голодаем по 16 часов, поужинав, например, в 19 часов вечера, завтракаем в 12 часов дня. Потом переходим к 36-часовому голоданию и т. д. Голодание – верный путь к совершенному здоровью. Оно просветляет ум, расширяет сознание. Кстати, к тем, кто лечится голодом, не пристанут ни инсульт, ни инфаркт.

Одним из ярких представителей натуропатии был американский врач Д.Джарвис. Он не сразу пришел к мысли о лечении природными продуктами. Будучи врачом официальной медицины, он раз за разом убеждался в том, что больному человеку не всегда помогают назначенные им лекарства. Джарвис стал замечать, что некоторым больным достаточно изменить характер питания или уйти от раздражающих факторов, что оказывали воздействие на нервную систему пациента. Стоило ему, например, чаще бывать на свежем воздухе, как состояние больного улучшалось. Нашел Джарвис и прекрасное природное средство для лечения многих заболеваний. Им оказался мед и продукты пчеловодства. Кроме того, Джарвис удачно соединил мед и яблочный уксус.

Если, например, в стакане с теплой водой размешать 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда, то получим напиток, который способен творить настоящие чудеса. Он предотвращает головную боль, снижает высокое кровяное давление, укрепляет сердечную мышцу, снижает уровень холестерина в крови, способствует снижению веса, излечивает многие другие болезни. Происходит самоизлечение организма, не требующее никаких химических лекарств.

А сколько людей – об этом можно судить и по письмам читателей – страдает артритами? Не помогают ни ибупрофен, ни другие таблетки. А вот если пить упомянутый выше

напиток, правда, размешивать в стакане не 2, а 10 ч. ложек яблочного уксуса, то уже на второй день хромота уменьшится на 20%, на четвертый день – на 50%. А к концу месяца – уже на 75%. В конце концов боли прекратятся, суставы станут подвижными. И человек оставит палочку. Правда, без дополнительных мер (о них чуть ниже) здесь не обойтись. А если же вас смущает высокая концентрация яблочного уксуса, начните с 5 ложек, как начинал лечиться и автор этих строк, а потом и до 10 доберетесь. Замечу лишь, что это совет академика народной медицины В.П. Царева. Напиток он рекомендует принимать во время еды.

В качестве дополнительных мер необходимо отказаться от потребления твердых сыров, от курения, а также заниматься физкультурой, соблюдать церковные посты или периодически проводить очистку организма от шлаков, ядов и токсинов, включив в процесс и очищение суставов.

> *По упомянутой выше методике начавшиеся в суставах процессы, вопреки устоявшемуся мнению, можно не только приостановить, но и обратить вспять, дополнив ее оздоровительной гимнастикой, лечебным массажем, приемом препаратов из лекарственных трав и очищением организма. А начинать день следует с утренней гимнастики, разминания суставов. Полезны движения, разминающие тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Есть и ограничения. Вредны прыжковые упражнения, быстрый бег, ударные нагрузки и совершенно не допустимы переохлаждение и длительные статические нагрузки.*

Кстати, Джарвис рекомендует яблочный уксус буквально от всех болезней. Да и у нас в России во времена наших прабабушек напитком из яблочного уксуса, воды и меда лечили любые недомогания. Напомним, что такой напиток улучшает пищеварение и обмен веществ, используется как отхаркивающее средство при простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, снижает уровень холестерина в крови, способствует снижению веса и поддерживает естественные функции организма. Благотворное влияние яблочного уксуса и самих яблок доказано опытом и жизненной

практикой не одного поколения людей. Добавим лишь, что у англичан есть поговорка «Если в день съедать по одному яблоку, то врач вам будет не нужен». Видимо, поэтому в Великобритании отложения солей наблюдаются у людей довольно редко. Объясняется это еще и тем, что англичане любят чай с молоком. В горячее молоко они заливают свежеприготовленную заварку. Оказывается, горячее молоко вытягивает из чая все полезные ферменты и снабжает ими человеческий организм.

Ценность же яблочного уксуса в том, что он содержит комплекс необходимых организму веществ: витамины С, Е, А, В, рутин, бета-каротин, калий, кальций, медь, железо, фосфор, цинк и довольно высокое процентное содержание селена, что очень важно для онкологических больных.

> *Ну и, наконец, о питании. Правильное питание – это прежде всего естественные продукты на вашем столе, содержащие необходимые организму живые вещества: энзимы, витамины, микроэлементы, минеральные соли и т.д. Натуропаты рекомендуют употреблять свежие овощи, фрукты, зеленные растения. Из них готовить салаты, винегреты, фруктовые и овощные соки.*

О целебных свойствах овощей, фруктов и зелени на Руси известно давно. А вот соки в процесс лечения вовлечены сравнительно недавно. Их роль особенно возросла в наши дни, когда появились соковыжималки. И здесь на помощь нам приходят рецепты, предложенные американским натуропатом Н. Уокером. Книги его можно без труда приобрести или получить в библиотеке. Применительно к своим заболеваниям вы сможете выбрать те или иные предложенные Н. Уокером рецепты, пройти лечение свежими соками. Сам Уокер ежедневно выпивал стакан сока перед едой. О себе он писал: «Я знаю, что если я не выпью достаточного количества свежих сырых овощных соков, то полной составной части питания – энзимов, находящихся в соках, будет не хватать моему организму».

Так чем же хороши соки? Это живая, целебная жидкость, несущая организму все ценное и необходимое для жизни.

Кстати, многие из нас не знают, почему это соки предпочтительней первоосновы – овощей и фруктов, из которых их получают. В овощах и фруктах много клетчатки, на переваривание которой организм затрачивает немало энергии и времени. Должно пройти примерно 4-5 часов, прежде чем питательные вещества станут достоянием клеток и тканей вашего организма. А соки усваиваются значительно быстрее, буквально в несколько минут.

Наряду с рецептами соков Н. Уокер разработал также рецепты вегетарианских коктейлей. По своему усмотрению или заболеванию вы можете выбрать тот или иной коктейль для лечения. Есть коктейли, которые применяют при авитаминозе, атеросклерозе, малокровии, геморрое, эмфиземе легких, с помощью которых лечат гипертонию, сердце, выводят камни из почек, желчного пузыря и печени. Вот один из жизненно важных, возвращающий силы истощенному болезнью организму коктейль – «Сырой калийный суп». Его используют, когда в организме не хватает солей калия, когда нарушается работа сердечной мышцы и появляются учащенное сердцебиение, сердечные боли, отеки. Применяют коктейль при выхаживании тяжелобольных, для очистки крови, пополнения организма солями калия, витаминами, органическими кислотами, минеральными солями и микроэлементами. Коктейль нормализует сосудистый тонус, кровяное давление, при отеках действует как мочегонное, выводя лишнюю жидкость из организма.

Главным достоинством коктейля является то, что он вводит в организм соли калия в виде свежих овощных соков. Особенно много калия в моркови, сельдерее, петрушке, шпинате, свекле, капусте, луке, картофеле, кураге, изюме, черносливе, винограде, шиповнике, хрене. Для приготовления коктейля «Сырой калийный суп» берут 200 г сока моркови, 120 г – сельдерея, 100 г – петрушки, 60 г – шпината. Всего набирается около 0,5 литра. Пьют за 20-30 минут до еды три раза в день.

Так каким же должно быть питание натуропата? – спросите вы. Не только сбалансированным, но и содержать ежеднев-

но не менее половины или примерно 700 г растительной пищи. А мы, россияне, согласно статистике, ежедневно потребляем овощей 110 г, а фруктов и того меньше – всего 70 г. Но важно при этом, что из вашего меню исключается или уменьшается до минимума мясо. Исключаются рафинированные продукты и продукты, содержащие консерванты, наполнители, ароматизаторы, насыщенные жиры, гидрогенизированные масла и пищевые добавки. Кроме того, решительно, как и все натуропаты, не рекомендую употреблять торты, пирожные, пудинги, пирожки, печень, мозги, икру, острые приправы, крепкий чай, кофе, крепкие алкогольные напитки.

В арсенале натуропатии немало и других средств – это и гидротерапия (лечение водными процедурами), и уринотерапия (в качестве лечебного средства используется своя же моча), и гирудотерапия (врачевание пиявками), и апитерапия (лечение с помощью пчел и продуктов пчеловодства), и медитация. Каждое из этих направлений заслуживает, пожалуй, отдельного разговора.

Натуропаты считают: основным принципом здоровья является понимание того, что оно само к нам не придет. Его необходимо завоевать, за него необходимо бороться, и чем раньше начата эта борьба, тем лучше. Кроме того, проводя ту или иную оздоровительную методику, надо верить в благополучный исход лечения – выздоровление. Помогайте себе – не теряйте надежды на выздоровление, будьте бодрыми, оптимистичными. Бодрость и оптимизм всегда будут вашими помощниками, потому что вам на помощь приходят резервы вашей психики.

Остается лишь добавить, что мы, натуропаты, не призываем читателей необдуманно заниматься самолечением и хотим предупредить вас, что оно может быть опасным и привести к нежелательным последствиям. Поэтому, прежде чем применять те или иные методики и рецепты, следует их досконально изучить, чтобы, не дай Бог, не навредить своему организму. Безусловно, самое хорошее лечение то, которое проводится под наблюдением врача, врача-натуропата.

Валентин ДУБИН,
ведущий научный сотрудник Института натуропатии.

ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ РАКОМ? НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДЫ

Дети, больные раком... Страшно даже на минуту представить такое. Тем не менее, как свидетельствуют сухие сводки статистики, злокачественные опухоли у детей – суровая реальность. Есть ли путь спасения? На этот и другие важные вопросы отвечает заведующий отделением онкологии Российской детской клинической больницы, кандидат медицинских наук, хирург-онколог высшей категории, заслуженный врач России Владимир Иванович КОВАЛЕВ.

– Владимир Иванович, первый и самый важный вопрос: разве рак – не типично взрослая напасть?

– Как ни печально, это не так. Из шести миллионов человек, что погибают ежегодно в мире от рака, около двухсот тысяч – дети. Риск, что ребенок заболеет раком, тем более трагичен, что сейчас в семьях чаще всего лишь по одному-два малыша.

– А еще странно, что о самой возможности рака у детей люди практически ничего не знают. Парадокс?

– Главной задачей медицины прошедших столетий была борьба с инфекциями, уносившими множество детских жизней. Еще тридцать-сорок лет назад важнейшими проблемами были рахит, полиомиелит, другие болезни, которые сегодня взяты медициной под надежный контроль. На этом фоне на относительно редкие опухоли у детей просто не обращали внимания.

Во весь рост проблема опухолей у детей встала лишь к середине XX века: ведь сейчас рак стал второй после несчастных случаев причиной детской смертности.

– Почему заболеваемость раком у детей выросла? Ведь малыши не курят, едят более здоровую пищу по сравнению со взрослыми, у них нет профессиональных вредностей?

– Сейчас во многих бедах – надо не надо – принято винить экологию. Но в случае с ростом заболеваемости злокачественными опухолями связь с плохой экологической обстановкой несомненна. Резкое увеличение риска для детей заболеть раком именно в XX-XXI веке не случайно. Действительно, раньше не было тех вредных веществ и воздействий – канцерогенных факторов, с которыми соприкасаются современные дети.

При воздействии этих факторов на организм ребенка, в отличие от взрослого, есть одна особенность: непосредственной причиной рака канцерогенные факторы могут быть лишь у старших детей, подростков. На малышей же они воздействуют не прямо, а через родителей, повреждая, делая дефектными их половые клетки. В результате зародыш развивается неправильно, и в одном из участков тела будущего младенца вместо нормальной ткани появляется опухоль. Другая возможность канцерогенам сделать свое черное дело – воздействовать на плод во время беременности, попав в него через организм матери. Из-за этого могут возникнуть не только врожденные уродства, но и злокачественные опухоли.

– Что же, выходит, в появлении у малыша злокачественной опухоли виноваты его родители?

– Существует наследственная предрасположенность к некоторым опухолям. В цивилизованных странах давно уже люди не вступают в брак, не удостоверившись в чистоте медицинского досье будущего супруга. Современное медико-генетическое консультирование позволяет с высокой точностью предсказать возможные отклонения в здоровье будущих детей, в том числе и риск опухоли.

Впрочем, наследственная предрасположенность к опухоли не всегда означает, что у ребенка разовьется рак, –

для этого чаще всего нужны еще и внешние причины (и уж тем более сам рак по наследству передать нельзя). Установить вероятность рождения здорового или больного ребенка – в каждом случае задача врача медико-генетической консультации.

И еще нельзя забывать, что чем старше родители, тем выше для ребенка риск заболеть злокачественной опухолью. Это особенно актуально, если вспомнить, что сейчас люди предпочитают обзаводиться детьми во все более зрелом возрасте.

– Есть ли отличия в течении рака у детей и взрослых?

– Опухоли у детей развиваются гораздо быстрее. Если у взрослых они могут тлеть годами и десятилетиями, чтобы потом в одночасье вспыхнуть бурным ростом, то у детей часто проявляются уже через несколько недель после возникновения. Кроме того, злокачественные опухоли у детей располагаются глубже в недрах организма, и их труднее определить. Но зато – и это для нас главное – злокачественные опухоли в детском возрасте гораздо лучше поддаются лечению, чем у взрослых. Для примера: сейчас детские онкологи спасают до 90 процентов детей с опухолями почек, до 75 процентов детей с опухолями костей и мягких тканей, 80 процентов больных лейкозом и 100 процентов – ретинобластомой.

– Спору нет, результаты современного лечения впечатляют. Но что оно собой представляет?

– Лечение зависит от вида опухоли. Если это развивающиеся из клеток крови лейкоз или лимфома, применяют химиотерапию и лучевую терапию. Если опухоль растет из других тканей, то не обойтись без операции. Хирург удаляет опухоль вместе с пораженными частями организма, лучевая терапия «выжигает» ее, а химиотерапия заставляет саму опухоль сжаться, стать менее жизнеспособной, а ее отдаленные очажки – метастазы, возникающие из разнесшихся с током крови клеток опухоли, – сократиться или вовсе исчезнуть.

– Известно, что химиотерапия вызывает немало тяжелых побочных эффектов даже у взрослых больных. Каково

же неокрепшим детским организмам переносить столь непростое лечение?

– К сожалению, химиотерапия – это рискованное лечение. Риск связан с тем, что опухоли растут из организма ребенка и слишком похожи на его нормальные клетки, поэтому трудно было найти лекарство, действующее на раковую клетку и не вызывающее повреждений в нормальной. Ведь даже при лечении заболеваний, вызываемых бактериями, вирусами, грибами, бывают осложнения. Что же говорить о химиотерапии!

Но этот метод проводится курсами, поэтому в перерывах между ними нормальные ткани полностью восстанавливаются, а вот опухоль – уже нет. Нужно помнить, что без лечения выздороветь от злокачественной опухоли невозможно. Кроме того, мы применяем современные лекарства, которые сводят на нет побочные эффекты от химиопрепаратов – препараты, стимулирующие образование клеток крови в костном мозге, защищающие печень, сердце, другие внутренние органы. Они помогают нашим маленьким пациентам переносить лечение с максимальным комфортом.

– В коридоре вашего отделения мне встретились не только девочки, но и мальчики с повязанными на головах косынками. Под ними волос у детей не было. Наверное, это так тяжело – потерять свои волосы?

– Дети, получающие химиотерапию, лишаются своих причесок не навсегда. Как только лечение заканчивается, шевелюра вырастает вновь. Причем, что интересно, волосы часто бывают гуще, чем раньше, и некоторое время вьются, даже если прежде были прямыми. Так что с временным выпадением волос можно и смириться.

– На что нужно обращать внимание, чтобы не прозевать у ребенка опухоль?

– Необходимо помнить, что детские опухоли зачастую прячутся под «масками». Всегда есть соблазн найти более легкое объяснение, почему малыш капризничает, плохо ест, откуда взялась потливость и от чего так увеличился

животик. Очень часто к нам поступают дети, которым дома, недостаточно разобравшись, ставили диагноз «рахит» вместо опухоли почки или нервной ткани; ушиб, артрит, перелом – при опухолях костей. Таких примеров, к сожалению, пока хватает. Причин тому несколько. Это и относительная редкость такой напасти у детей (средний участковый педиатр за всю свою профессиональную практику встречает не более восьми детей со злокачественными опухолями), и трудность выявления, и то, что большинство родителей просто не знают, что у ребенка может быть рак. Из-за этого в отличие от Европы и других развитых стран у нас на лечение поступают, как правило, дети с запущенными стадиями – третьей и четвертой.

Тем не менее очень часто опухоль у малыша обнаруживают именно родители. Это бывает при купании, одевании. Вдруг в животе прощупается что-то «лишнее» или на шейке покажутся увеличенными лимфатические узелки. Симптомами опухоли могут быть и одышка, и кровь в моче, и утомляемость, и снижение аппетита, и беспричинная капризность, и подъемы температуры до 37-37,5 градуса. Если вам показалось: что-то со здоровьем вашего ребенка не в порядке, не теряйте времени – идите на обследование.

– Что необходимо знать родителям, малышу которых предстоит лечение от злокачественного новообразования?

– Прежде всего, что не одни лишь врачи и сестры будут заниматься его лечением. Такое лечение – всегда тяжелый совместный труд медиков, родителей и ... самого малыша. Только при соединении усилий есть шанс победить опухоль. Ведь лечение длительное, занимает месяцы, иной раз и больше года. Важно, чтобы родители не впадали ни в отчаяние, ни в безудержный оптимизм. Многое требуется и от малыша. Он – полноправный участник лечения. Если у ребенка есть воля к победе (а чаще это бывает, когда папа и мама активно настраивают его на хороший результат), лечение идет более гладко. Кстати, поэтому в нашем от-

делении мы ввели практику круглосуточного нахождения родителей вместе с детьми во время всего срока лечения. Как правило, первый шок быстро проходит, и вся родительская энергия направляется на достижение нашей общей цели – выздоровление ребенка.

– Но вот, как это все чаще бывает в современной онкологии, лечение закончено с успехом, и избавленный от опухоли ребенок покинул стены больницы. Насколько он здоров? Не вернется ли опухоль? Если нет, то каким будет здоровье малыша, сможет ли он впоследствии иметь детей, когда станет взрослым?

– По правилам онкологии каждого вылеченного больного наблюдают в течение пяти лет. Если суждено случиться возврату опухоли – рецидиву или возникнут метастазы, подобное произойдет именно за этот срок. В дальнейшем возвращения болезни можно не опасаться. Что касается состояния здоровья, то ослабленные детские организмы удивительно быстро восстанавливаются: уже через несколько месяцев по внешнему виду ребенка нельзя догадаться, что он перенес столь серьезное заболевание. Не замечено, чтобы, став взрослыми, они были более болезненны, чем их сверстники. И ребятишки у них рождаются ничуть не с худшим здоровьем.

– Сейчас повсюду за лечение берут деньги. Как могут обычные родители позволить себе лечить больного злокачественной опухолью малыша?

– Химиопрепараты, а также лекарства, которые применяются для предупреждения и лечения возможных осложнений, действительно очень дороги. Недешево обходятся и сложные операции, которые мы выполняем. Но по закону все расходы за лечение больного ребенка несет государство. Поэтому лечение в стенах отделения онкологии Российской детской клинической больницы бесплатное: не нужно платить ни за лекарства, ни за операцию. На лечение принимаются дети из всех регионов России.

Беседу вела Людмила ИЛЬИНА.

«ПР»: Детская республиканская клиническая больница находится по адресу: 117513 г. Москва, Ленинский проспект, д. 117. Телефоны для справок (495)936 9009; (495) 434 1000.

ОСТЕОАРТРОЗ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Артроз, или, правильнее, остеоартроз, – чрезвычайно распространенное заболевание суставов: им страдает около 80 процентов людей в возрасте 50-60 лет. Но иногда оно проявляется и раньше, лет в 30 и даже в 20...

Ответить на многочисленные письма наших читателей, рассказать о способах лечения и мерах профилактики заболевания мы попросили доцента Российской медицинской академии последипломного образования, кандидата медицинских наук Андрея Петровича БЕЛЕНЬКОГО.

« У меня начали болеть суставы. Сначала несильно и только при длительной ходьбе, или если несу тяжелое, или сижу в неудобной позе. Болели недолго и после короткого отдыха быстро проходили. Но чем дальше, тем хуже. Теперь боли такие – хоть волком вой. Соседка говорит, что это у меня артроз. Права ли она?»

– Боль в суставе – первый симптом артроза (остеоартроза). Она может быть разной: от резкой, серьезно ограничивающей даже передвижение по квартире, до умеренной, возникающей лишь при нагрузке.

Причиной появления сильной боли, как правило, является присоединение воспаления к длительно и незаметно протекавшему процессу изнашивания сустава или окружающих его тканей.

В начальных стадиях артроза боль незначительна и возникает только при длительном сидении в неудобной позе, продолжительной ходьбе или беге, ношении тяжестей. Но в далеко зашедших стадиях болевой синдром практически постоянен и превращает жизнь в ад. Это как раз ваш случай. Только не надо предаваться панике. При правильном отношении к себе и болезни с недугом можно справиться.

«Я слышала, что артроз – это когда болят колени. А у меня на пальцах образовались утолщения и краснота. Что это? Тоже артроз или какая-то другая болезнь?»

– Первичный артроз развивается в трех группах суставов: кистей, коленных и тазобедренных.

При артрозе мелких суставов кистей на пальцах образуются плотные узелки (так называемые узелки Гебердена) – как раз об этом вы и пишете. В стадии образования они могут быть болезненными, кожа над ними краснеет. Затем воспаление и боль стихают, остаются деформации, но в целом функция кисти вполне удовлетворительная.

Другая форма – самая массовая – артроз опорных суставов: коленных (гонартроз) и тазобедренных (коксартроз). Бывает, что поражается сразу много суставов, тогда говорят о полиостеоартрозе.

«У меня на ступнях и пальцах рук появились костные наросты. Приятельница говорит, что это отложение солей и их надо вымачивать, рассасывать. Я пробовала, но лучше не становится. Что же со мной происходит?»

– Ваша соседка не права – поваренная соль тут и не ночевала. Впрочем, это довольно распространенное заблуждение, не имеющее под собой никаких оснований. На самом деле это типичное проявление артроза.

Дело в том, что при артрозе в первую очередь страдает ткань, покрывающая суставные поверхности костей. Хрящ, как амортизатор, принимает нагрузку на сочленяющиеся поверхности и обеспечивает удивительную легкость скольжения при их движении относительно друг друга – коэффициент трения здорового хряща в 10 раз меньше, чем конька по льду!

С возрастом хрящ становится более сухим, менее эластичным, и в ответ на нагрузку его волокна легко расщепляются. По мере прогрессирования артроза слой хряща делается тоньше, вплоть до полного разрушения.

При этом компенсаторно увеличивается опорная поверхность – по краям формируются костные выросты. Это и является причиной деформации суставов при артрозе.

«Пришла к врачу с жалобой на боли в суставах, деформацию их. Мне казалось, что диагностировать артроз можно уже по

этим симптомам. Однако врач назначил еще кучу всяких обследований. Не перестраховывается ли он?»

– Заподозрить артроз врач может на основании жалоб, истории болезни, осмотра пациента. Но для подтверждения диагноза необходима рентгенограмма. На снимке видны характерные изменения: заостряются контуры костей, сужается суставная щель, появляются костные разрастания. Для полной уверенности желателен также анализ крови – общий и биохимический.

Из дополнительных методов поможет УЗИ – для выявления в суставах или окружающих тканях изменений, которые нельзя увидеть на рентгенограмме.

Дорогое, но чрезвычайно информативное – магнитно-резонансное исследование. Однако прибегать к нему без особой нужды нет смысла: для опытного врача диагностика артроза не столь уж и сложна.

«Мне поставили диагноз остеоартроз. И я теперь в депрессии. Родственница сказала, что это неизлечимо, что болезнь будет только прогрессировать. Просто жить не хочется. Неужели я правда обречена?»

– Мнение, что это заболевание фатально прогрессирует, неверно. Когда говорят о неизлечимости артроза, имеют в виду, что те изменения, которые уже произошли в суставах, не поддаются обратному развитию. Но если человек обращается к врачу при самых первых признаках, то соблюдение правильного двигательного режима, простейших рекомендаций по лечению вполне реально предотвращает дальнейшее прогрессирование болезни.

Во-первых, ограничьте движения, вызывающие болевые ощущения. При артрозе тазобедренных, коленных суставов дозируйте такие виды активности, как бег, прыжки, поднятие и перенос тяжестей, приседания, быстрая ходьба, особенно по пересеченной местности, подъем в гору, ходьба по лестницам. А лишний вес следует уменьшить.

Избегайте также длительно фиксированной позы – сидя ли, стоя, «нога на ногу»: приток крови к суставам замедляется, что ухудшает питание хряща. В любом случае выработайте такой ритм двигательной активности, чтобы нагрузки чередовались с периодами покоя. Для восстановления кровообра-

щения надо в положении лежа или сидя выполнять различные упражнения (сгибание, разгибание, «велосипед»).

Во-вторых, ведите активный образ жизни. Да-да, не удивляйтесь! Увеличьте движения, при которых нагрузка на суставной хрящ минимальна, а работают в основном окружающие его мышцы. Это позволяет сохранить нормальную подвижность, оптимальное кровообращение в конечности и укрепить сам хрящ.

Занимайтесь не менее 30-40 минут в день, лучше «порциями» – по 10-15 минут. Заметный эффект наступит уже через 2-3 месяца: окрепнут мышцы, уменьшится боль, повысится жизненный тонус. Главный принцип – повторение всех упражнений в течение дня по нескольку раз. Выполняйте их медленно, плавно, постепенно увеличивая нагрузку.

«Слышала, что физические упражнения очень эффективны при лечении артроза. Я уже замучилась и готова на все, лишь бы стало легче. Может быть, вы подскажете, какие упражнения надо делать, чтобы победить болезнь?»

– Вы правы: физические нагрузки, упражнения, физическая активность совершенно необходимы при остеоартрозе. И я с удовольствием подскажу, какие упражнения надо делать при вашем заболевании. Вот примерный комплекс.

Для коленного сустава

1. Лежа на спине, ноги вытянуты, расслаблены. Согните ногу в коленном суставе до максимума, стопа при этом скользит по полу. Руками прижмите колено к туловищу (спину от пола не отрывать). Удерживайте ногу. Опустите стопу на пол. Выпрямите ногу. Теперь то же – другой ногой. Повторите 10-15 раз.

2. Лежа на спине. Выпрямленную ногу поднимите на высоту 20-30 см и удерживайте несколько секунд. Опустите. То же движение другой ногой. Повторите 10 раз.

3. «Велосипед». Лежа на спине. Приподняв ноги, совершайте вращательные движения. Повторите 20-50 и более раз. (Последние два упражнения полезны также для тазобедренного сустава).

Для тазобедренного сустава

1. Лежа на спине. Согните ноги в коленных суставах до максимума, не отрывая стоп от пола. В таком положении раз-

ведите ноги в стороны и снова сведите. Постепенно увеличивайте амплитуду движений.

2. «Ножницы». Лежа на спине, ноги выпрямлены. Оторвите от пола одну ногу и совершайте движения из стороны в сторону с максимально возможной амплитудой. При этом старайтесь не сгибать коленный сустав. То же самое – другой ногой. При хорошей тренированности можно совершать движения одновременно двумя ногами.

3. Лежа на спине. Поднимите выпрямленную ногу как можно выше, затем опустите. Повторите несколько раз одной, потом второй ногой.

«Можно ли заниматься спортом при заболевании суставов или это категорически противопоказано? И если, как я слышала, такие занятия не возбраняются, то какой вид спорта посоветуете предпочесть?»

– Идеальный вид спорта при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – плавание. Хорош и велосипедный тренажер, и сама езда на велосипеде. Только избегайте пересеченной местности (подпрыгивающие движения вредят суставам) и, конечно, падений.

«Замучили боли в суставах. Посоветуйте, пожалуйста, чем лечить артроз? Сил моих терпеть уже больше нет...»

– Медикаментозное лечение болезни направлено на снятие воспаления и предотвращение прогрессирования разрушения сустава. Наиболее популярны противовоспалительные средства: они непосредственно уменьшают суставную боль и являются самыми потребляемыми лекарствами в мире. Их известно более ста. Только следует помнить об их отрицательном влиянии на желудочно-кишечный тракт. Поэтому принимать эти средства следует после еды, короткими курсами – 10-15 дней.

Более безопасны препараты местного действия – мази и кремы, их наносят на чистую кожу 3-4 раза в день.

Для снятия боли эффективны компрессы (на курс – 5-6 процедур), основанные на смеси 1:2 любой противовоспалительной мази и димексида (он частично снимает боль и способствует проникновению лекарства в ткани сустава). Но прежде чем лечиться, не забудьте предварительно нанести смесь на руку чуть выше кисти для проверки индивидуальной

чувствительности. Если через полчаса-час не появилось покраснения, приступайте к процедуре.

Радикальное средство для быстрого и эффективного снятия воспаления в суставе – введение в него специального препарата глюкокортикостероида. Эта разовая процедура назначается и проводится только врачом!

Применяются для лечения хондропротекторы – препараты, улучшающие структуру хряща путем стимуляции активности хрящевых клеток. Они способствуют замедлению прогрессирования артроза, укреплению хрящевой ткани. Хондропротекторы могут применяться как внутрь (постоянно), так и внутрисуставно (курсами).

«Что кроме таблеток и мазей можно использовать для лечения артроза?»

– Неплохое средство для улучшения самочувствия – массаж, но его возможности «лечить» суставы сильно преувеличены. Показаны такие мягкие методы физиотерапии, как магнито-, КВЧ-терапия. Но не надо обольщаться, это только вспомогательные средства.

Эффективно санаторно-курортное лечение, особенно на начальных стадиях недуга, ведь это комплексная реабилитация с использованием лечебных грязей, солевых ванн, сауны, физиопроцедур, массажа, занятий лечебной физкультурой, талассотерапией.

Боль при артрозе можно уменьшить, приложив к суставу грелку или обернув его теплым шерстяным платком, шарфом, хорошо бы из собачьей шерсти. Проверенное народное средство – листья лопуха к больному месту.

На больные суставы благотворно действуют компрессы, натирания. Например:

• Взять 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки. Все смешать и применять в виде компресса как противовоспалительное средство.

• Пихтовое масло необходимо втирать в разогретые предварительно суставы (компрессом из разогретой морской соли). После втирания на сустав положить компрессную бумагу.

• Пчелиный яд при воспалении суставов снимает острые боли, значительно уменьшает воспалительную реакцию, восстанавливает движение в суставах.

• Взять в равных количествах свежих листьев крапивы, зеленых ягод можжевельника и бараньего жира. Листья и ягоды растолочь и соединить с жиром, хорошо перемешав. Готовую мазь хранить в темном, прохладном месте в посуде из темного стекла. Втирать мазь в больные суставы 1-2 раза в день.

Важную роль играет при заболеваниях суставов правильное питание. В рационе обязательно должны быть овощи, фрукты, бобовые, рыба, печень, зелень, мед, орехи, семечки. На обед, кроме овощей и бобовых, суп, но не на мясном бульоне. На ужин желательно съедать свежие фрукты, мед. Ужин должен быть легким и не позже чем за 2 часа до сна. Полезно включать в рацион каши: овсяную, гречневую, но употреблять их как отдельную еду. Не рекомендуется есть бананы и кислое молоко. Количество выпиваемой жидкости, если нет других противопоказаний, можно не ограничивать. При склонности к ожирению необходимо снизить энергетическую ценность пищевого рациона. Особенно следует ограничить количество углеводов и жиров.

«Чем только не лечилась, что ни делала, а легче не становится. Врачи говорят, что необходимо хирургическое лечение. А я от одного слова «протез» в обморок готова упасть. Что же мне делать?»

– Когда все средства медикаментозной и физиотерапии использованы, а сустав продолжает разрушаться и его владелец превращается в тяжелого инвалида, остается хирургическое лечение. Точнее, замена остатков родного сустава на искусственный протез – тотальное эндопротезирование.

И не надо бояться слова «протез». Если операция пройдет успешно, а это 92 из 100 возможных случаев, то бывший инвалид очень скоро сможет играть в пляжный волейбол.

Но коль скоро речь зайдет о хирургическом лечении – не поленитесь, проконсультируйтесь еще разок у «независимых экспертов», сходите на прием к врачам разных специальностей: терапевту, невропатологу, ревматологу... И, конечно, к хирургам высокой квалификации.

«Какие факторы приводят к возникновению артроза, кому грозит это заболевание? Как его избежать?»

– Какой-то одной причины не существует. Имеет значение ряд факторов, так или иначе ослабляющих хрящ и в итоге приводящих к развитию артроза. Тем не менее можно выделить причины, наличие которых повышает риск развития артроза.

Старение. С возрастом хрящ становится менее эластичным и его сопротивляемость нагрузке утрачивается.

Врожденные особенности. Существует медицинский термин «синдром дисплазии соединительной ткани». Это врожденная слабость соединительной ткани, проявляющаяся гиперподвижностью суставов, ранним развитием остеохондроза, плоскостопием. Такое состояние может приводить к развитию артроза в молодом возрасте.

Другая довольно частая врожденная аномалия – вовремя не замеченная дисплазия тазобедренного сустава (именно поэтому проводятся профилактические осмотры новорожденных), которая при неправильном или недостаточном лечении приводит с возрастом к тяжелой форме остеоартроза тазобедренного сустава.

Генетическая предрасположенность. Если родители страдали артрозом мелких суставов кистей, риск повторить их судьбу очень велик. В первую очередь это касается женщин.

Травмы. Способствовать развитию артроза могут сильные одномоментные травмы, сопровождающиеся ушибом, переломом, вывихом, повреждением мениска и связочного аппарата сустава, а также повторяющиеся мелкие травмы (падения на колено) сустава.

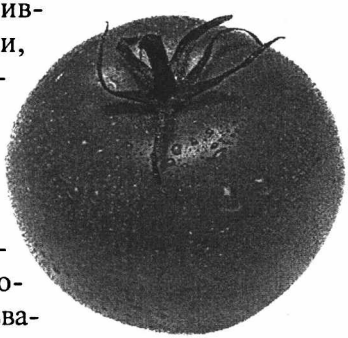
Сопутствующие заболевания. Нарушение обмена веществ, эндокринные расстройства способствуют развитию артроза. Артроз коленных суставов чаще встречается у тучных людей, у больных сахарным диабетом, у женщин в климактерическом периоде.

И в завершение несколько советов читателю (независимо от его возраста, пола и веса). Если у вас нет проблем с суставами – очень хорошо, но нужно подумать, что сделать, чтобы их было как можно меньше и в будущем. Если хоть что-то не в порядке, обратите на неполадки самое серьезное внимание. При уже имеющемся клиническом артрозе обсудите с врачом, выберите и выполняйте вашу индивидуальную программу лечения. В любом случае полезно задуматься, как вы будете выглядеть через 10, 20, 30 лет, ведь в немалой степени это зависит и от вас.

Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.

СИНЬОР ПОМИДОР? НЕТ, ДОКТОР ТОМАТ!

Помидор в наших с вами тарелках – привычное дело. Разве что зимой он редкий гость – цены кусаются. Не всегда на столах находится место банкам с соленьями, бутылочкам с кетчупом... Возлюбите томаты! Ученые установили, что в помидорах и в продуктах их переработки содержится большое количество малоизученного ранее каротиноида под названием ликопин – вещества, обладающего антиокислительным действием более мощным, чем бета-каротин, и предохраняющего от заболевания раком.



Первых европейцев, вступивших на берег Южной Америки, среди прочих заморских диковинок поразили растущие на маленьких кустиках ярко-красные «яблоки». Местные жители выращивали их для употребления в пищу с незапамятных времен и называли «томатлем» – отсюда и русское название «томаты».

Завезенной в Европу диковинкой раньше других заинтересовались французы и итальянцы – они-то и переименовали растение в «помо д'оро» (золотое яблоко). Однако как овощную культуру томаты-помидоры стали использовать не сразу. Их считали ядовитыми. Поэтому долгое время во Франции и Италии они служили декоративным украшением

беседок, в Германии красовались в горшках среди комнатных растений, а в Англии и России выращивались в оранжереях среди экзотических цветов.

Одними из первых использовали декоративное растение в пищу португальцы и итальянцы. Их примеру последовали другие европейцы, и с тех пор помидоры нашли широкое применение в кухне всех народов. И это неудивительно: в плодах растения вместо ожидаемого яда обнаружилось великое множество витаминов: С, РР, К, лимонная и яблочная кислоты, сахара.

Еще совсем недавно нас часто предупреждали: не увлекайтесь помидорами, а то наживете подагру. Сегодня о подагре вспоминают редко, возможно, из-за того, что она не так опасна по сравнению с другими «болезнями века». Гораздо большую опасность сейчас представляет рак, угрозу которого, как установлено недавно, можно уменьшить с помощью помидоров, особенно при раке предстательной железы, толстой и прямой кишки, раке желудка, легких и молочной железы.

В самом конце прошлого века в Нью-Йорке прошел первый специальный симпозиум, посвященный лечебному действию помидоров. На симпозиуме были подведены итоги многочисленных исследований влияния употребления в пищу томатов и томатной продукции на заболеваемость раком. Общий краткий вывод симпозиума был таков: «Кто регулярно ест помидоры, тот меньше рискует стать жертвой рака».

Ученые из Гарвардской медицинской школы в течение 6 лет наблюдали за питанием и здоровьем 48 тысяч мужчин, часть которых ежедневно употребляла в пищу помидоры или блюда с томатным соусом (кетчуп и др.), а другая часть избегала всего помидорного. Картина вышла впечатляющей: у любителей помидоров риск заболеть раком простаты уменьшился на 25-35%! Другие исследователи изучали меню 2700 больных раком толстой и прямой кишки, сравнив с меню живущих в тех же условиях здоровых людей, которые каждый день ели помидоры или употребляли томатный соус.

Это сравнительное исследование дало еще более впечатляющие результаты: заболеваемость раком кишечника среди тех, кто не ел помидоров и приготовленных из них продуктов, была на 30-40% выше, чем у регулярно включавших томаты в свое меню.

Специальными исследованиями было установлено, что польза от помидоров бывает лишь тогда, когда их едят с добавлением растительного масла, соуса, содержащего жир, или, например, сыра. Оказалось, что помидоры и томатные соусы содержат недавно открытый учеными чрезвычайно важный жирорастворимый каротиноид (предшественник витамина А) – ликопин. Ликопину, кстати, помидоры обязаны своим красным цветом.

Ликопин является одним из сходных по химическому строению и некоторым свойствам веществ, входящих в группу так называемых каротиноидов. Самым распространенным и известным из этой группы является бета-каротин (по-латыни «карот» – морковь, самый богатый каротином сорт моркови – каротель). Известно, что бета-каротин как антиоксидант сам обладает важными биологически активными и лечебными свойствами, кроме того, превращается в организме в витамин А (ретинол), то есть является предшественником витамина А.

Ликопин также является предшественником витамина А, однако по антиоксидантной активности в организме примерно вдвое превосходит бета-каротин, но при этом примерно вдвое меньшее количество его преобразуется в организме в витамин А. И если говорить о путях борьбы с окислителями, разрушающими сосуды и нервные клетки ядовитыми веществами – свободными радикалами кислорода, то ликопин, как оказалось, здесь не имеет конкурентов.

Когда мы говорили о необходимости употребления в пищу помидоров с добавкой жира, это было связано с тем, что ликопин лучше всего растворяется в жире, а жир усваивается в кишечнике лучше других питательных веществ. Вместе с ним попадает в организм, ничего не растеряв, и ликопин. Сам по себе ликопин, находящийся в

помидорах и томатном соке, без добавления жира усваивается плохо (так же, как плохо усваивается без жира и каротин из морковного сока). Так что томатный и морковный соки без добавления жира дают в основном только вкусовые ощущения.

По данным Национального онкологического института США, первое место по содержанию ликопина держит томатный кетчуп, томатный соус для пиццы, типа «поми» и «помито», их показатель – 5 мг ликопина на унцию (примерно 30 г) продукта, на втором месте – 3 мг на унцию – свежие и консервированные помидоры, томатный сок, на третьем месте – арбуз и розовый виноград – 1 мг ликопина на унцию. Другие дары природы красного цвета, например, клубника, малина, красный перец ликопина лишены. Нет его совсем ни в желтых, ни в бледно-розовых, ни тем более в зеленых помидорах. Для лечебного воздействия требуются только густо-красные помидоры и томатные продукты.

Но почему все томатные продукты и блюда из помидоров богаче ликопином, нежели сами свежие помидоры? Дело в том, что при готовке и переработке помидоров разрушаются клетки волокон помидоров, затрудняющие выход ликопина наружу. Сам же ликопин при тепловой обработке не разрушается. Поэтому в свежих помидорах и томатном соке ликопин частично не усваивается, теряется, оставаясь в волокнах.

Разумеется, вовсе не обязательно сидеть на «томатном меню», налегать на одни помидоры, насыщая ими свой завтрак или ужин. Надо есть регулярно помидоры или блюда из них, включая томатные соусы, в обычном количестве. Учеными Гарвардской медицинской школы показано, что, по предварительным данным, суточная доза ликопина для профилактического противоракового действия составляет 10-15 мг. Такое количество ликопина содержится в 2-3 помидорах средней величины, или в 1 стакане томатного сока, или в 3-4 ст. ложках кетчупа, томатной пасты и других томатных соусов.

На Западе недавно появился в продаже чистый ликопин в качестве пищевой добавки под названием «лик-томато». Его выпускают в мягких капсулах, содержащих 5 мг ликопина. В сутки достаточно употреблять 2-3 капсулы.

Оказалось, что ликопин обладает не только профилактическим, но и лечебным противоопухолевым действием. В ходе экспериментов на животных, которым вводили канцерогенные вещества, израильские ученые-онкологи обнаружили, что при увеличении количества ликопина в пище рост раковых клеток подавляется. Сходные результаты дали опыты с раковыми клетками человека, взятыми из опухоли груди, легких, кишечника, эндометрия (слизистой оболочки матки). Ликопин препятствовал их росту.

В эксперименте, проведенном с участием людей, больных раком предстательной железы, им в начальной стадии давали ежедневно по 6 капсул ликопина (всего 30 мг в день). При контрольном исследовании уже через несколько недель было отмечено уменьшение размеров и злокачественности опухоли простаты. По мнению Американской ассоциации исследования рака, результаты этих изысканий, хотя они и носят предварительный характер, вселяют надежду на лучшее.

Российскими учеными из НПО «Центр вахтовой медицины» совместно с медиками из Центра профилактической медицины Минздрава было установлено, что ликопин препятствует развитию атеросклероза и образованию тромбов. Ими была разработана пищевая добавка «томатин», содержащая в 1 капсуле 30 мг ликопина. Рекомендация – принимать по 1 капсуле в день. В отличие от многих других препаратов «томатин» не имеет побочных эффектов, как и сам ликопин, на основе которого он создан.

В заключение приведем обобщенные данные о пользе помидоров.

• Играют важную роль в профилактике рака и в процессах кроветворения, способствуют нормализации холестеринового обмена.

• Возбуждают аппетит и активизируют процесс пищеварения.

• Оказывают подавляющее действие на болезнетворную кишечную микрофлору.

• Предотвращают развитие атеросклероза.

• Поддерживают в организме кислотно-щелочное равновесие.

• Способствуют снижению веса.

• Оказывают антибактериальное и противогрибковое действие.

• Стимулируют перистальтику гладкой мускулатуры.

• Укрепляют стенки сосудов и капилляров.

• Питают и омолаживают кожу лица, особенно при сухой, морщинистой и пигментированной коже.

Некоторые интересные и полезные сведения о помидорах.

Считается, что сырые овощи полезнее своих собратьев, прошедших кулинарную обработку, содержат большое количество витаминов, легче перевариваются. Но помидоры намного полезнее именно в вареном виде. Американские исследователи недавно выяснили, что, если томаты готовить при высокой температуре, в них уже через 2 минуты ликопина будет на 1/3 больше, чем в сырых плодах. А если варить их 15 минут, то концентрация этого вещества повышается в 1,5 раза.

Помидоры лечат не только тело, но и исстрадавшуюся душу. В них есть источник природного гормона радости, серотонина, – тиамин, органическое соединение, которое в человеческом организме превращается в серотонин. Благодаря этому томаты помогают поднять настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

Хороши томаты и в косметике.

Для жирной кожи: протереть лицо соком помидора и, не смывая, дать коже высохнуть. Смешать мякоть раздавленного томата и белок одного яйца. Нанести на кожу на 10-15 минут.

Для нормальной кожи: растереть помидор, добавить 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложку молока, 1 ч. ложку подсолнечного масла. Перемешать и нанести на лицо на 15-20 минут.

Для сухой кожи: приготовить смесь из 2 ст. ложек томатного сока и 2 ст. ложек пшеничной муки. Нанести ее на кожу и прикрыть сверху марлей. Смыть через 15-20 минут.

В одном стакане томатного сока или в 1 ст. ложке кетчупа или томат-пасты – половина суточной нормы витамина С и провитамина А, которые активно поддерживают иммунитет. Немало в помидорах и витаминов группы В (B_1, B_2, B_3, фолиевой кислоты), Р, РР.

В помидорах много солей железа, меди и особенно калия. Они помогают работе сердца, а также выводят из организма излишки жидкости. Кроме того, в этих овощах много яблочной и лимонной кислоты, которые так необходимы для пищеварения. Они поддерживают кислотно-щелочной баланс в организме, предотвращают преждевременное старение.

Еще одно очень полезное свойство томатов – низкая калорийность: в 100 г помидоров всего 22 калории! Так что от этих овощей не полнеют. Однако не следует увлекаться, особенно тем, кто страдает аллергией на красные овощи и фрукты.

В некоторых сортах овоща ученые находят до 24 полезных микроэлементов. Входящий в состав помидоров хром способствует быстрейшему насыщению и предупреждает приступы голода.

Помидоры вместе с нежирным молоком, кефиром, картофелем, шпинатом, рыбой, бананами, черным хлебом, фасолью и растительным маслом составляют десятку продуктов, которые, как считают ученые, содержат все жизненно необходимые для организма вещества.

В помидорах красных сортов больше питательных веществ, чем в желтых.

Самый большой в мире помидор вырастили в штате Висконсин в США. Он весил 2,9 кг.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

АДАПТОГЕНЫ ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

Далеко не все покупатели разнообразных таблеток и микстур знают, что основой многих лекарств являются травы. Это и сердечные препараты, и отхаркивающие, и слабительные... А некоторые растения не только лечат какую-то отдельную болезнь, но и повышают защитные силы организма против различных заболеваний. Их называют адаптогенами и рекомендуют даже здоровому человеку.

Адаптогены особенно эффективны при простудах, бронхитах, ангинах, пневмониях. Большинство адаптогенов применяется в виде настоек и экстрактов – аптечных или приготовленных самостоятельно.

Женьшень. Это невысокое многолетнее травянистое растение, возраст которого может достигать 50 лет. Препараты его дают стимулирующий и тонизирующий эффект. Их с успехом применяют при физической и умственной усталости, после продолжительных болезней, при низком артериальном давлении, расстройствах нервной системы, неврастении, вегетоневрозах, депрессивных состояниях.

Наибольший стимулирующий эффект наблюдается при использовании настойки женьшеня на спирте крепостью 40 градусов. Ее рекомендуется принимать по 15-20 капель 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2-4 недели. Всего в течение года можно провести 2-5 курсов в за-

висимости от состояния. Между курсами обязательны перерывы от 2 недель до месяца.

Для женьшеня характерна сезонность действия. Он наиболее эффективен зимой и осенью. Весной и летом его тонизирующее действие падает до минимума. У других адаптогенов такой сезонности не наблюдается.

Заманиха высокая. Низкий колючий кустарник. Используют корневища, из которых изготавливают настойку 1:5 на 70-процентном спирте. Принимают перед едой по 30-40 капель. По своему действию она близка к настойке женьшеня, длительность курсов и перерывы между ними такие же.

Аралия маньчжурская. Небольшое деревце высотой 1,5-2 м. Корни аралии используют как заменитель женьшеня. Настойку корней аралии также принимают по 30-40 капель перед едой. Препараты из корней аралии тонизируют центральную нервную систему, снимают умственную и физическую усталость. Применение их после тяжелых заболеваний быстрее восстанавливает организм.

Элеутерококк колючий. Жидкий экстракт элеутерококка из листьев и корней принимают по 20-40 капель перед едой. Курс лечения длится 3-4 недели. Возможны повторные курсы после 2-3-недельного перерыва. Детям экстракт элеутерококка дают из расчета 1 капля препарата на 1 год возраста. Элеутерококк обладает стимулирующими и тонизирующими свойствами, способностью обострять слух, зрение, повышает умственную и физическую работоспособность.

Левзея сафлоровидная. Травянистое многолетнее растение. Используется корневище, известное также под названием «маралий корень». Жидкий экстракт на 70-процентном спирте стимулирует умственные процессы, повышает работоспособность. Применяется по 20-30 капель в день после еды.

Родиола розовая. Многолетнее травянистое растение, известное как золотой корень. Корневища и корни родиолы снаружи имеют своеобразный золотистый цвет. Жид-

кий экстракт родиолы принимают по 5-10 капель за полчаса до еды. Курс лечения длится 2-3 недели. Препараты золотого корня применяют при астении и вегето-сосудистой дистонии. Они противопоказаны при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении, лихорадочных состояниях.

Лимонник китайский. Вьющийся кустарник-лиана со стеблем длиной до 10-15 м, толщиной около 2 см.

Плоды лимонника содержат очень много органических кислот: 11% лимонной кислоты, 7-9% – яблочной, 0,8% – винно-каменной. Богат он витаминами С и Е, микроэлементами – марганцем, медью, цинком, никелем. В соке плодов обнаружены титан и серебро.

Лимонник повышает общую сопротивляемость организма. Его используют при целом ряде заболеваний, сопровождающихся упадком сил: малокровии, болезнях легких, почек, желудочно-кишечного тракта. При сосудистой недостаточности, пониженном артериальном давлении лимонник улучшает самочувствие, повышает артериальное давление.

Хороший эффект дает прием лимонника при астенических и депрессивных состояниях, при быстрой утомляемости, раздражительности, склонности к головным болям. Лимонник повышает остроту зрения, ускоряет адаптацию глаз к темноте. Есть данные, свидетельствующие о том, что лимонник препятствует повышению содержания холестерина в крови и предупреждает развитие атеросклероза.

Ольга ИВАНЦОВА,
кандидат медицинских наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

КАК ОСТАНОВИТЬ КАРУСЕЛЬ В ГОЛОВЕ

У меня временами очень сильно кружится голова, прямо как карусель в парке, – даже стоять на ногах бывает трудно. Раньше мне говорили, что это от атеросклероза сосудов, а недавно поставили диагноз «болезнь Меньера». Может быть, раньше об этой болезни врачи просто не знали и поэтому неправильно лечили меня?

Пелагея Михайловна Коровина, г. Тамбов.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Наум Вадимович ПОЛЯКОВ:

– На самом деле болезнь Меньера – недуг, который известен медикам уже очень давно. Заболевание получило свое название по имени французского врача П. Меньера, который в 1861 году описал приступы вращательного головокружения, сопровождающиеся ощущением заложенности в одном ухе. Во время такого приступа часто отмечается потеря равновесия. Обычно заболевание начинается после 40 лет и в тяжелых случаях может постепенно приводить к утрате слуха.

Единого мнения о причинах возникновения болезни у врачей нет. Наиболее часто начало приступов связывают с перенесенными инфекционными заболеваниями, аллергией, нарушением водного и солевого обмена, приводящими к изменениям и отеку тканей в слуховом лабиринте. Однако многие специалисты связывают болезнь Меньера с выраженными сосудистыми изменениями, происходящими при атеросклерозе. Таким образом, противоречия в диагнозе, который поставили читательнице «Предупреждения», скорее всего, нет.

Чтобы купировать приступ до приезда врачей, больного укладывают в удобное для него положение, при котором ослабевает головокружение, выключают яркий свет, громкую музыку. На затылок хорошо поставить горчичники, к ногам – грелку. Еще великий врач древности Авиценна утверждал, что головокружение успешнее всего «лечат покоем, отдыхом и сном».

Для тренировки вестибулярного аппарата в период между приступами подходят несложные упражнения: медленные повороты и наклоны головы вперед-назад и в разные стороны. Упражнения производят с открытыми и закрытыми глазами, в положениях лежа, затем сидя и стоя. Большое значение в профилактике болезни Меньера имеет ограничение приема жидкости, острых и соленых блюд, алкоголя, табака. Старайтесь избегать лишней слуховой нагрузки дома.

Раньше с головокружениями достаточно эффективно боролись с помощью растительных средств. Некоторые из этих рецептов не потеряли актуальности и сегодня.

2 ст. ложки сухих мелко растертых плодов боярышника залить двумя стаканами кипятка. Выпить в три приема за полчаса до еды.

1 ч. ложку соцветия клевера лугового залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Взять 8 г сухих листьев травы княжика сибирского на стакан воды. Заварить, остудить. Принимать в горячем виде.

Взять 10 г цветков календулы лекарственной на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Хорошо помогают при головных болях и головокружении запаренные листья мяты лимонной, которые добавляют в чай.

ЧЕСНОК ПОЛЕЗЕН СЕРДЦУ

У меня частенько дает о себе знать сердце, бывает стенокардия, боли, подскакивает давление.... Подскажите народный рецепт какого-нибудь общеукрепляющего средства для сердца...

Татьяна Борисовна Резникова, г.Владимир.

Нашей читательнице отвечает врач-кардиолог высшей категории Анна Петровна ФРОЛОВА:

– Чесночно-спиртовую настойку считают прекрасным лекарством от гипертонической болезни, стенокардии, атеросклероза, инфаркта и других сердечных недугов. Ее рецепт, обнаруженный экспедицией ЮНЕСКО в тибетских монастырях, широко разошелся по свету. Теперь и вы можете им воспользоваться.

Возьмите 350 г свежего чеснока, разделите на дольки, освободите от кожуры. Быстро и тщательно растолките пестиком в деревянной или медной ступке (чеснокодавка не годится) и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Затем снизу, где больше сока, возьмите 250 г массы и поместите в бутылку из зеленого стекла (можно из-под шампанского). Туда же налейте 200 мл 96%-ного спирта. Бутылку плотно закройте и держите в прохладном месте.

Через 10 дней массу процедите сквозь плотную ткань и отожмите. Отфильтрованную жидкость слейте в ту же бутылку и дайте постоять еще 3 дня.

Пейте настойку за 20-30 минут до еды 3 раза в день, добавляя чесночные капли в 50 г холодного молока. Определяйте дозу по схеме, доведя до 25 капель на 11-й день, затем идите в обратном порядке. Повторяйте курс через каждые 5 лет.

дни приема	утро	день	вечер
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	25	25	25

НЕСАХАРНЫЙ КОЛЛЕГА ДИАБЕТА

Я всегда знала, что существует сахарный диабет, но недавно знакомая сказала, что страдает несахарным диабетом. Хотелось бы узнать у специалистов, что это за болезнь?

Татьяна Ивановна Кудряшова, г. Мценск.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Действительно, о несахарном диабете большинство людей знает намного меньше, чем о его более «сладком» родственнике. Это заболевание вызывается недостатком антидиуретического гормона (вазопрессина), который отвечает за выделение жидкости из организма и поддержание водно-солевого баланса. При этом больные жалуются на мучительную жажду и обильное мочеиспускание.

Чаще всего эта патология бывает вызвана поражением гипоталамо-гипофизарной системы головного мозга при различных инфекционных, опухолевых заболеваниях, черепно-мозговых травмах, возрастных склеротических нарушениях. Нехватка вазопрессина вызывает снижение обратного всасывания воды почками, что приводит к выделению большого количества неконцентрированной мочи с низким показателем удельной плотности. Объем мочи в тяжелых случаях может достигать 20-40 л в сутки, что ведет за собой появление симптомов общего обезвоживания организма.

Тяжесть симптомов заболевания – мочеизнурения и жажды – зависит от степени недостатка вазопрессина. При незначительном дефиците этого гормона у пожилых людей клинические проявления могут быть стертыми, что требует длительного наблюдения и более тщательной диагностики.

Обычно в таких случаях больные предъявляют жалобы на частое и обильное мочеиспускание, сильную жажду. Выделяется 6-15 л мочи за сутки, моча очень светлая, с низким удельным весом. Беспокоят отсутствие аппетита, снижение массы тела, раздражительность, повышенная утомляемость, сухость кожи, запоры.

В тех случаях, когда теряемая жидкость не восполняется, возникают слабость, головные боли, тошнота, рвота (усугубляющая обезвоживание), лихорадка, судороги, падение артериального давления вплоть до коллапса.

Лечение в первую очередь должно быть направлено на устранение основной причины заболевания. Рекомендуется ограничить употребление рыбных и мясных продуктов, исключить спиртные напитки. В пищевом рационе должно быть достаточное количество фруктов и овощей.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГНЕВА?

В книгах по йоге утверждается, что отрицательные эмоции накапливаются в нашем организме, а их последствия негативно сказываются на здоровье. Хотелось бы знать, а какие упражнения (возможно, медитация) снимают гнев и агрессию?

Надежда Оболенцева, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Действительно, психические расстройства, а значит, тяжелые переживания отражаются на деятельности всего организма, вызывая глубокий внутренний дисбаланс. Конечно, это не лучшим образом влияет на здоровье. Поэтому желательно научиться не попадать в плен отрицательных эмоций, избавляться от их накоплений.

Для того, чтобы справиться с переживанием в тот момент, когда оно возникло, йоги советуют простой способ: переключить внимание. На пейзаж за окном, журнал с картинками, слова передаваемой по радио песни. Если возможно, следует сменить обстановку, например, перейти в другое помещение. Можно выпить несколько глотков воды. Очень хорошо переключить внимание на дыхание, следить за ним некоторое время. Это средство при некотором его освоении – самое простое и эффективное.

Йоги советуют с гневом и агрессией не бороться (это их лишь усилит) и тем более не «накручивать» их. Лучше всего

поступить как раз наоборот – развивать внутренний позитив, вырабатывая в себе олимпийское спокойствие, невозмутимость, душевное равновесие и терпение. Согласитесь, что спокойствие и дружелюбие – нередко лучшая защита от внешней агрессии. Таким образом, получается, что люди, которые время от времени нас «достают», в конечном счете могут помочь нам быстрее самосовершенствоваться, заняться собой, своим характером, развивать в себе терпение, невозмутимость. Полезно размышлять об этом почаще. Кстати, в йоге это называется «аналитическая медитация» – мы напоминаем себе о том, как работают механизмы гнева и агрессии, а значит, избавляемся от иллюзий.

Важно делать это не только от случая к случаю, а регулярно. В идеале – каждый день. Так мы создаем и усиливаем в себе фундамент душевного равновесия. И здесь поможет утренняя медитация (хотя бы 5-10 минут). Если каждое утро мы встречаем в состоянии покоя, значительно возрастают наши шансы быть невозмутимыми целый день.

Конечно, полезно позаниматься йогой. Дело в том, что многие эмоции «застревают» в нашем теле на уровне психосоматики, и, стало быть, проще будет взять их под контроль с помощью асан, движений и дыхания. Хорошо успокаивают многие позы: согнутая «березка» и мягкий «плуг», обхват коленей лежа или сидя. (Но это не значит, что делать нужно только их, требуется полноценное занятие). Хорошо снимает стресс упражнение на напряжение-расслабление рук и ног, с ощущением тепла на ладонях и подошвах. Иногда легче расслабиться, если надеть теплые носки и варежки. Очень помогает мягкая задержка дыхания на выдохе. И, конечно, – классическая поза расслабления – «шавасана» (отдых 5-10 минут, неподвижно лежа на спине). Но опять-таки, к ней нужно подойти постепенно, чтобы к этому моменту у вас уже появилось желание отдохнуть.

А вечером важно избавиться от эмоционального груза, что накопился за день. И вновь поможет небольшая медитация на дыхание. Зато мы будем спать спокойно и хорошо отдохнем, да и времени на сон понадобится меньше.

Очень полезно соблюдать диету, которая помогает поддерживать душевный покой: поменьше мясной пищи, а так-

же возбуждающих средств, к которым йоги относят алкоголь и табак, и даже крепкий чай и кофе. Впрочем, различные травяные чаи вполне допустимы. Многие травяные сборы обладают очистительным или успокаивающим действием; их-то йоги и пьют с большой пользой для здоровья.

НЕЗВАНЫЙ ГОСТЬ ЗДЕСЬ БОЛЬШЕ НЕ ЖИВЕТ

Что надо делать, чтобы удалить из уха насекомое, которое туда попало?

Нина Погорелова, г. Моршанск.

Нашей читательнице отвечает врач-оториноларинголог высшей категории Мария Григорьевна ГРЕНАДЕРОВА:

– Действительно, во время прогулок на природе в ухо нередко попадает мошкара, комары, другие мелкие насекомые, которые вызывают очень неприятные ощущения и боль.

Если незваный гость не желает покидать полюбившуюся «квартиру», то можно воспользоваться проверенным способом лечения подобных напастей. Нужно лечь на бок и закапать в пострадавшее ухо теплое растительное масло – букашка всплывет на поверхность, и ее будет несложно удалить. Будьте осторожны: барабанная перепонка очень нежная. Не применяйте острые предметы и лишний раз убедитесь, что масло не слишком горячее!

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ – ДЕЛО ЧЕСТИ ОКРУЖАЮЩИХ!

Летом часто отдыхаем на реке, бываем на пляже. К сожалению, не один раз довелось быть свидетелем несчастных случаев на воде. Всегда бывает много суеты, а как правильно помочь пострадавшему – никто не знает. Что надо делать в первую очередь, чтобы помочь человеку, попавшему в беду?

Алексей Климов, г. Тверь.

Нашему читателю отвечает врач-реаниматолог высшей категории, кандидат медицинских наук Борис Васильевич СМИРНОВ:

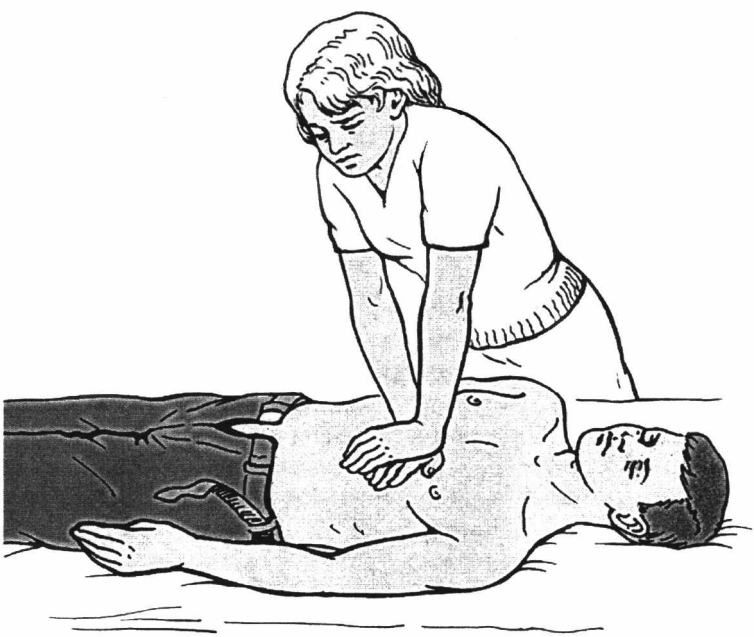
– Самое главное правило в любой критической ситуации и, как показывает жизнь, наиболее труднодостижимое – сохранить спокойствие и не впадать в панику. Это в полной мере относится к ситуациям, возникающим при трагических происшествиях на воде. Вытащив тонущего на берег, удалите речной песок, тину изо рта утонувшего. Если он одет – расстегните верхнюю одежду и брючный ремень.

Если пострадавший находится в сознании, у него удовлетворительный пульс и сохранено дыхание, то достаточно уложить его на жесткую поверхность таким образом, чтобы голова была низко опущена, затем растереть руками или сухим полотенцем. Желательно дать горячее питье, укутать теплым одеялом. Если человек находится без сознания, но у него сохранены пульс и дыхание, то следует выдвинуть нижнюю челюсть, после чего уложить таким образом, чтобы голова была низко опущена, затем пальцем, обернутым носовым платком, очистить его ротовую полость от ила, тины и рвотных масс. В случае если отсутствует самостоятельное дыхание, но сохраняется сердечная деятельность, нужно как можно быстрее начать искусственное дыхание.

Прежде всего необходимо резко запрокинуть голову больного. Дело в том, что у человека в состоянии клинической смерти расслабление мышц головы и шеи приводит к тому, что язык западает и закрывает вход в дыхательное горло. При разгибании головы назад язык отодвигается и освобождает дыхательные пути.

Сделав глубокий вдох, необходимо задержать выдох и, нагнувшись к пострадавшему, произвести выдох ему в рот. При этом его ноздри должны быть зажаты, чтобы воздух не выходил через них. Эффект достигнут, если грудная клетка больного приподнялась. Затем спасатель разгибается и выдох у пострадавшего происходит спонтанно, за счет эластичности мышц грудной клетки. В минуту должно быть сделано около 15 вдохов.

При отсутствии дыхания и сердечной деятельности искусственное дыхание необходимо сочетать с массажем сердца. Следует положить пострадавшего спиной на землю, а затем надавить на нижнюю треть грудины двумя руками с такой силой, чтобы грудина прогибалась на 4-5 см. В этот момент происходит искусственное сжатие сердца, во время чего кровь из его полостей выталкивается в аорту. Важно помнить, как правильно должны располагаться руки спасателя. Резко разогнутую ладонь левой руки кладут вдоль нижней половины грудины больного. Правая ладонь крестообразно ложится на тыльную поверхность левой; при этом пальцы обеих рук должны быть приподняты, чтобы они не касались грудной клетки.



Встать надо таким образом, чтобы руки были перпендикулярны по отношению к поверхности груди пострадавшего. Только в этом случае можно обеспечить строго вертикальный толчок грудины, приводящий к сдавливанию сердца. Помните: надо нажимать только на грудину, а не на ребра!

Спасатель быстро наклоняется вперед так, чтобы тяжесть тела перешла на руки, и тем самым прогибает грудину на необходимые 4-5 см. После короткого, энергичного надавливания быстро уберите руки, чтобы наступила диастола. Надавливать на грудину нужно достаточно резко с частотой 60-70 раз в минуту. Непрямой массаж сердца в таких случаях сочетают с искусственным дыханием. На четыре надавливания на грудину приходится один вдох.

Детям до 10 лет проводят массаж одной рукой, а младенцам – двумя пальцами (указательным и средним), но с очень большой частотой движений – до 100 в одну минуту.

Надо сказать, реанимация – очень тяжелая физическая работа, и лучше проводить ее вдвоем: один делает непрямой массаж сердца, второй – искусственную вентиляцию легких. Периодически реаниматорам надо меняться местами друг с другом.

Реанимация проходит успешно, если на сонной, а еще лучше, на лучевой артериях, появилась хорошая пульсация. Зрачки суживаются и реагируют на свет. Кожа розовеет, и пострадавший начинает самостоятельно дышать.

Но это только первый этап, после которого предстоит пройти полный курс лечения и реабилитации в больнице, поэтому пострадавшего необходимо как можно быстрее передать в руки врачей.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, мой желудок уже которую ночь не дает покоя, не могу спокойно поспать, что мне делать?

– Я думаю, вам надо найти ночную работу.

* * *

– Доктор, что меня теперь ждет? Операция? Ампутация?

– Больной, я не могу вам всего рассказать. Вам потом будет неинтересно.

Александр **ПОКРОВСКИЙ,**
кандидат медицинских наук

МАЛЯРИЯ: ДУРНОЙ ВОЗДУХ ПРИХОДИТ С ЮГА

Название одной из наиболее распространенных инфекционных болезней, малярии, переводится с итальянского языка довольно неожиданно: дурной воздух. Наблюдательные врачи давно отметили, что распространен этот недуг там, где пахнет болотом, где воздух раскален от изнуряющего зноя, а в ушах постоянный гул комариных туч. Когда-то в Средней полосе России о малярии больше знали из книг о пиратах и отважных путешественниках по тропическим джунглям. Но времена меняются, и сегодня, когда поток нелегалов из Средней Азии докатился до Полярного круга, а глобальное потепление климата обеспечило насекомым-кровососам вполне комфортные условия проживания в московских прудах, некогда экзотическая малярия стала рядовым явлением не только в переполненных мегаполисах, но и в российской глубинке. Ежегодно в Москве регистрируется несколько сот случаев заболевания малярией, некоторые из которых оканчиваются смертельным исходом. А сколько еще случаев проходит под «маркой» ОРЗ, гриппа и других не столь «экзотичных» недугов?

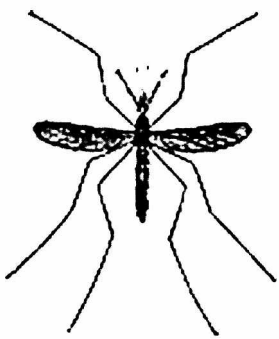
КОМАР АТАКУЕТ ПО ВЕЧЕРАМ

Малярия – давний спутник человечества. О ней писали трактаты древнегреческие и римские эскулапы, о причинах болезни спорили средневековые схоласты, но только в девятнадцатом веке ученым удалось достоверно установить всю цепочку, ведущую к классическому малярийному приступу и к многочисленным осложнениям малярии, от которых, по данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно умирает около двух миллионов человек.

Возбудителями малярии являются живущие в крови простейшие микроорганизмы-паразиты, относящиеся к роду плазмодиев. У человека паразитируют плазмодии четырех видов. Эти паразитарные микроорганизмы имеют сложный цикл развития, который проходит в организмах сразу двух хозяев: больного человека и комара – переносчика инфекции. В организме комара плазмодии проходят цикл полового развития (спорогонию), в организме же человека продолжается их бесполое развитие (шизогония).

ШИЗОГОНИЯ (от греч. schizo — разделяю, расщепляю и ...goneia — зарождение) — множественное бесполое размножение простейших микроорганизмов и некоторых водорослей.

Комар, а точнее, самка комара рода анофелес (Anopheles), питаясь кровью больного малярией, заглатывает плазмодии. Отличить самку комара анофелеса довольно легко: они всегда садятся на стенку вниз головой и держат брюшко и ножки кверху, а не горизонтально, как обычные комары.



Самка малярийного комара (увеличено).

Зимуют самки анофелес в подвалах, сараях, чердаках, под отставшей корой деревьев, в дуплах, во мху. Дожить до следующей весны удается только представителям «прекрасного» комариного пола – самцы умирают еще осенью. Просыпаются комары при теплой погоде в Средней полосе России приблизительно в середине апреля. Заражение чаще всего происходит в период наибольшей активности комаров – весной и летом. По мнению экспертов, опаснее всего вечернее время, поскольку комары находятся в деятельном состоянии только начиная с сумерек и до восхода солнца; днем они избегают открытых, хорошо освещенных и доступных ветру мест и держатся в тихих, защищенных уголках.

В желудке насекомого часть паразитов, попавших с кровью больного малярией, переваривается, а часть, пройдя цикл превращений, скапливается в слюнных железах комара-пе-

реносчика. Через 7-46 дней – в зависимости от температуры воздуха – самка становится способной заразить человека. Совершив «посадку» на кожу, она со слюной вводит возбудителей малярии в организм человека. С током крови и лимфой плазмодии попадают в печень, где проходят первичный (тканевый) цикл развития. Этот процесс может занять достаточно длительное время: инкубационный период малярии длится от недели до года. А затем начинается массированный распад красных кровяных тел (эритроцитов) и выброс в кровь больного большого числа возбудителей. Именно в этот момент у больного начинается классический приступ лихорадки. По мере повторения приступов лихорадки у больных вследствие разрушения плазмодием эритроцитов и нарушения функций печени и селезенки развиваются малокровие, желтуха, больные быстро слабеют и возникает опасность осложнений.

При этом часть паразитов внедряется в новые эритроциты, которые попадают в организм комара при укусе. И «кругооборот» малярии в природе повторяется.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ РОБИНЗОНА КРУЗО

«19 июня. Мне очень нездоровится: так зябну, точно на дворе зима. 20 июня. Всю ночь не сомкнул глаз: сильная головная боль и озноб. 21 июня. Совсем плохо... 22 июня. Сегодня мне получше, но страх болезни не покидает меня. 23 июня. Опять нехорошо: весь день знобило и сильно болела голова. 24 июня. Гораздо лучше. 25 июня. Был сильный приступ лихорадки; в течение часов семи меня бросало то в холод, то в жар. Закончился приступ легкой испариной». Так описывал в дневнике приступ малярии легендарный Робинзон Крузо, особо подчеркивая цикличность проявления симптомов.

Медики различают несколько форм малярии, которые главным образом отличаются периодом между приступами: трехдневную, четырехдневную, тропическую. Инкубационный период малярии зависит от вида возбудителя. При тропической малярии он составляет около месяца, при трехдневной может продолжаться в северных широтах до года, при четырехдневной малярии – от 14 дней до двух месяцев. В начале болезни отмечается недомогание, сонливость, головная боль,

ломота в теле. Через 3-4 дня возникает приступ, в течение которого выделяют три фазы: озноб, жар, потоотделение. Озноб может быть выражен в различной степени: от легкого познабливания до сотрясающего озноба. Продолжительность его – от 30 минут до 2-3 часов. В фазе жара, длящейся от нескольких часов до суток и более, общее состояние больных ухудшается, температура тела достигает 40-41^0, лицо краснеет, появляются одышка, возбуждение, рвота, головная боль. Могут возникнуть коллапс, бред, понос. Окончание приступа характеризуется критическим снижением температуры и сильным потоотделением. После приступа наступает глубокий сон. Обычно такой приступ длится около семи-восьми часов. Затем, в зависимости от вида возбудителя, несколько дней сохраняются нормальная температура и удовлетворительное самочувствие, после чего приступ повторяется.

После ряда приступов у больного малярией резко увеличиваются печень, селезенка, развивается анемия, кожа приобретает землистый или бледно-желтый оттенок, появляются расстройство стула, тошнота, рвота, нередко возникают бред, галлюцинации. Больные быстро слабеют и, если вовремя не начато лечение, погибают от присоединившихся осложнений.

ДЕРЕВО-ЦЕЛИТЕЛЬ

Робинзон Крузо лечил малярию довольно необычным средством: настойкой табачных листьев на роме. Но уже в 1640 году испанцы привезли в Европу связку коры хинного дерева, которая оказалась намного дороже сундуков, полных золота и серебра. Ведь это было лекарство от малярии, созданное самой природой.

Путем проб и ошибок врачам удалось выработать наиболее эффективные методы лечения малярии хинином. Некоторые из них не потеряли актуальности и сегодня. Вот несколько таких рекомендаций.

Дать больному первый раз порошок хинина 0,5 г за 4 часа до начала приступа, а второй – обязательно при восходе солнца. Так давать препарат до тех пор, пока не прекратятся приступы, а после того давать еще неделю, по одному порошку в день на восходе солнца.

Порезать лимон на мелкие части. Положить его в кастрюлю и залить стаканом воды. Кипятить до тех пор, пока не выкипит половина. Снять кастрюлю с огня и процедить. К процеженному составу добавить столовую ложку водки и продолжить нагревать на огне. Как только начнется кипение, всыпать 50 мг хинина в порошке. Когда состав вновь закипит, снять с огня и поставить в холодное место. Принимать утром натощак 3-4 дня подряд всю порцию сразу.

Взять около 10 г хинина, положить в маленький холщовый мешочек, лечь в постель и положить мешочек с хинином на грудь. Лежать три-четыре часа. Когда хинин всосется порами кожи, можно вставать. На Ближнем Востоке именно этот способ лечения считался наиболее надежным.

Хотя хинин до сих пор остается надежным средством лечения самых тяжелых форм малярии, у современных врачей в арсенале имеются и другие эффективные препараты. Широко используются препараты из группы 4-аминохинолинов (хингамин, гидроксихлорохины), а также плаквениль, бигумаль, хлоридин, мефлохин. Хингамин (делагил) принимают внутрь после еды. Курсовая доза для взрослого – 2-2,5 г. Лечение проводят 3 дня. Суточная доза в первый день – 1 г. При тропической малярии назначают дополнительно 0,5 г хингамина, а курс лечения может быть продлен до 4-5 дней. Примахин принимают внутрь после еды. Суточную дозу, 0,027 г, делят на 1-3 приема. Продолжительность курса – 14 дней.

При тяжелом течении малярии больным назначают внутривенные вливания, кортикостероиды (преднизолон), антигистаминные препараты.

При развитии осложнений наряду со специфической терапией проводят лечение, направленное на устранение отека головного мозга, уменьшение интоксикации, нормализацию водно-электролитного обмена. За выздоравливающими устанавливается диспансерное наблюдение в течение двух лет, весной назначают контрольный анализ крови с целью выявления малярийных плазмодиев.

Сегодня многие россияне выезжают в жаркие страны с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой. Чтобы обезопасить себя от малярии, врачи рекомендуют провести

профилактику хингамином, хинином или фансидаром. Прием препаратов начинают за неделю до выезда и продолжают в течение всего времени пребывания в очаге малярии, а также месяц после возвращения домой. Хингамин назначают взрослым в дозе 250 мг основания 1 или 2 раза в неделю. Фансидар применяют в районах распространения хлорохинустойчивой тропической малярии по таблетке один раз в семь дней или по две таблетки один раз в 10 или 14 дней.

Да и домоседам стоит подумать о профилактических мерах против малярии. Используйте современные репелленты, которые уберегут вас от летающих кровососов, на окна целесообразно натянуть защитные сетки от комаров, а на приусадебном участке обработать места, которые комары облюбовали для выведения потомства.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Народная медицина знает немало средств, способных усилить действие коры хинного дерева, а в случае необходимости подчас и заменить его. Откроем старые лечебники и освежим в памяти народные рецепты, которые использовали наши предки против лихорадки.

• *Взять 2,5 кг зелени петрушки (без корней), пропустить через мясорубку и отжать сок. В отжатый сок влить 150 мл водки, смешать. Принимать по 100 мл утром натощак и второй раз перед сном 100 мл, третий раз выпить 100 мл на следующее утро.*

• *Смешать полстакана сока черной редьки и полстакана водки. Выпить в три приема в течение дня. Утром второго дня выпить сразу стакан смеси, укутаться в теплое одеяло и постараться заснуть.*

• *Головку чеснока среднего размера очистить от шелухи, оставив розовую пленку, прилегающую к зубчикам. Растолочь чеснок, залить стаканом холодной кипяченой воды. Настоять 12 часов. Принимать при начинающемся приступе лихорадки по три-четыре глотка, после чего лечь и укутаться теплым одеялом. За день выпить весь стакан. Проводить лечение пять дней.*

• *Взять 1 ст. ложку корней крапивы и 1/2 ст. ложки чеснока, залить 500 мл водки. Настаивать неделю. Принимать по 1 ст.*

ложке три раза в день, разбавляя водой. Этой же настойкой натирать тело.

• *Заварить 20 свежих молодых листьев сирени стаканом кипятка, настаивать, укутав, два часа. Процедить. Принимать по 100 мл два раза в день — утром натощак за час до завтрака; на ночь — после еды. Принимать 10 дней.*

• *Настоять 25 г шишек хмеля в двух стаканах кипятка в течение двух часов, процедить. Принимать по 50 мл во время приступа лихорадки, на следующий день — утром и вечером. Принимать три дня.*

• *1 ст. ложку мелко настругаННой коры ивы залить 1,5 стакана воды и кипятить на медленном огне, добавив 1 ч. ложку меда. Кипятить один час. Процедить, остудить. Пить натощак три-четыре дня.*

При сильных приступах малярии под тонкую простыню положить много ивовых листьев и спать на них.

• *2 ст. ложки сухих измельченных корней шиповника заварить стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.*

• *Смешать цветки ноготков — 2 части, траву полыни горькой — 3 части, цветки подсолнечника — 5 частей, траву золототысячника — 10 частей. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять три-четыре часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана три раза в день до еды.*

• *Две части сухого стебля подсолнечника и восемь частей водки настаивать десять дней. Принимать по 3 ст. ложки натощак в течение трех дней.*

• *Сибирские знахари рекомендовали при лихорадке взять стакан кислого молока и мелко порезать в него маленькую головку чеснока, добавить 1 ч. ложку молотого черного перца. Размешать и выпить.*

• *Взять три ч. ложки мелко помолотого кофе, две ч. ложки тертого хрена и два стакана воды. Варить 20 минут, процедить. Пить горячим по полстакана два раза в день в течение трех дней.*

Считалось, что ежедневное употребление 15-30 г зерен кофе помогает при лихорадке.

• *Взять по 2 ч. ложки коры вяза гладкого, коры ивы козьей, почек березы. Смешать, заварить в стакане кипятка. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.*

ЛЕТО – ПОРА ЗАКАЛИВАНИЯ

Беда с болезненными детьми: у них одна простуда плавно перетекает в другую, и просто не выберешь времени, чтобы начать закаливание. Но вот настало лето, вы переехали на дачу или отправились с малышом в деревню, на дворе – прекрасная погода, ребенок здоров – самое время подумать о том, как его защитить от болезней на весь дальнейший год. О простых, но эффективных методах закаливания рассказывает педиатр, доктор медицинских наук Маргарита Николаевна КУЗНЕЦОВА.

ХОДИТЬ БОСИКОМ

Можно даже все пустить на самотек: позволить ребенку босым бегать во дворе, и он, играя то в тени, то на солнце, получит естественную контрастную процедуру. А можно подойти к проблеме научно. Устройте в саду дорожку здоровья. Пусть малыш пробежится босиком по нагретому солнцем песку, а потом по прохладной траве, пройдется по бревну, перепрыгнет на горячие камни, потопчется в тазике с водой, стоящем в тени, а другой тазик выставите на солнце... Дорожку здоровья пустите по кругу – дети не любят возвращаться по уже пройденному пути.

И не бойтесь холодных ног. Температура ладони у нас – 29-30 градусов, а стопы – 23-25. Когда мы щупаем ребенку ноги, они всегда нам кажутся холодными.

Когда стопа соприкасается с песком, мелкими камушками, корой дерева, травой – массируются биологически активные точки, расположенные на ней, весь организм взбадривается и готовится противостоять болезни. А заодно правильно формируется свод стопы, для детей это очень важно.

Наступая на колкую поверхность, ребенок рефлекторно поджимает пальчики, опирается на наружный край стопы, свод выгибается, не развивается плоскостопие.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Проснулся малыш в теплой комнате, потянулся в постели, сделал лежа небольшую зарядку: потопал ногами, имитируя ходьбу, помахал руками; медленно, на выдохе, подтянул одно колено к груди – правое, потому что печень и желчный пузырь у нас справа, потом другое колено – левое, потом обе ноги вместе. Разогрел мышцы, разогнал лимфу и кровь – теперь можно вставать. А потом надо выбежать на прохладную террасу и продолжить там зарядку – попрыгать и поприседать. Затем опять вернуться в теплую комнату и выполнить более спокойные упражнения. Пять-шесть переходов надо сделать, чтобы сосуды 5-6 раз то сжались, то расширились.

Сначала разница температур в холодной и теплой комнатах должна быть небольшой – да летом ее другой и сделать трудно. Но через 6-8 недель разницу надо довести до 17-20 градусов. Дошколятам можно остановиться на 12-15 градусах. В теплой комнате подтапливайте масляными калориферами до 22-23 градусов, в холодной открывайте настежь окна, зимой – форточку.

КОНТРАСТНЫЕ ОБЛИВАНИЯ

Утром ставьте ребенка под душ, температура воды – 36,5 градуса. Пока он разогревается, приготовьте кувшин с водой на 4-5 градусов ниже. Теплый душ – прохладная вода, теплый душ – прохладная вода, и так 5-6 раз. Потом хорошенько разотрите ребенка жестким полотенцем.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ

Только следите, чтобы ребенок ел мороженое не спеша, не взахлеб, небольшими кусками.

Полезно пить за 20-30 минут до еды комнатную воду. У нас ведь температура во рту – 38 градусов, а комнатная вода – 18-20. Контраст? Контраст.

Можно замораживать в морозилке отвары лечебных трав, минеральную воду... А потом маленькие кусочки таких льдышек давать ребенку пососать. Если малыш аллергик – ему будет даже полезен замороженный отвар из листьев черной смородины, мяты, земляники.

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ

• Мы очень кутаем детей. Почему-то у нас так принято. Ребенок на прогулке должен быть одет легче взрослого: он же все время двигается! И это хорошо, не останавливайте его движения, а наоборот, поощряйте.

• Циклические упражнения – то напряжение, то расслабление мышц – тоже закаляют. Поэтому так полезны всяческие прыжки, катание на роликах, на велосипеде, на лыжах и коньках...

• Позвольте детям дома бегать босиком. Попробуйте сами, какой приятный контраст между холодным гладким линолеумом на кухне, шершавым теплым паласом в спальне, паркетом гостиной и кафелем ванной.

• Видите, что ребенок заболевает – нос заложен и уже не дышит, – не теряйте ни минуты. Простуда – это чаще всего риновирус, а он не выносит температуры выше 45-50 градусов. Не ждите, пока инфекция из носоглотки разойдется по всему организму, подышите 10-15 минут над паром картофеля. Или устройте ребенку сауну: заберитесь с ним вместе под одеяло и включите там на 10 минут фен. Нос промойте хозяйственным мылом, ноги и руки попарьте.

• Ребенок промок, замерз во время прогулки... Не надо причитать: «Ах, теперь ты заболеешь!», не кодируйте его на болезнь. Любой аутотренинг строится на внушении хорошего. Скажите: «Раздевайся скорее и залезай в теплую ванну. Ты станешь у нас здоровее, чем был».

Сколько дней после болезни надо выдержать, прежде чем начать закаливание?

Начинайте сразу. Только делайте небольшую разницу температур.

Прерывать ли обливания и воздушные процедуры, если ребенок все же простудился?

Не обращайте внимания на насморк, кашель и небольшую температуру. Продолжайте и обливать ребенка, и делать с ним зарядку то в прохладной, то в теплой комнате, только в щадящем режиме. Обливаний делайте не 5-6, а одно: теплый душ – прохладный кувшин – теплый душ. Зарядку – не босиком и в одних трусах, а в носочках и маечке.

Если закаливание пришлось прервать, как долго его эффект будет сохраняться?

Увы, через две недели все придется начинать сначала.

ЧТО В ИТОГЕ?

Что даст вам закаливание?

Если будете выполнять только воздушные процедуры – избавитесь от трети простуд.

Займетесь лечением хронических очагов инфекции (всей семьей, бактериальная флора курсирует между всеми членами семьи), добавите к воздушным процедурам водные – болеть будете в 2 раза реже.

А если возьмете на вооружение и воздушные процедуры, и водные, будете пить витамины и ласково обращаться с детьми – у строгих родителей дети болеют чаще! – ваш ребенок практически избавится от простуд. Каково, а? Стоит того, чтобы попробовать?

Записала Марина МАТВЕЕВА.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

В этом выпуске:

- Моя вторая мама
- Купите тачку
- Берегите печень
- Вирусные инфекции половых органов
- Хорош квасок, коли шибает в носок
- Анекдот, да и только

Дорогие читательницы!

Разрешите вам задать один очень, очень простой вопрос: «Вы хорошая мать?» На 99,9% я уверена, что каждая из вас даст положительный ответ. А теперь следующий, такой же несложный вопрос, только, пожалуйста, будьте предельно честны, отвечайте «как на духу»: «Вы хорошая свекровь?» И снова я почти уверена, что даже половина из тех, чьи сыновья женаты, не ответила бы утвердительно, хотя...

Впрочем, торопиться не будем, чтобы найти истину, нужно выслушать обе стороны, которыми в этом разговоре будут не Ирочка, Света, Настя и Полина, а «невестка», и не Любовь Васильевна, Анна Ивановна и Надежда Петровна, а «свекровь».

Разбирая читательскую почту, не перестаешь удивляться, до чего похожие попадаются письма. И вот слова, которыми чаще всего наполнены письма свекровей: «все для них делаю», «неблагодарная», «настраивает сына против меня», «неряха», «все ей высказала», «я в ее годы», «выживает меня с кухни» и т.д. А вот что пишут невестки: «постоянно меня критикует», «стараемся не приглашать к себе никого, чтобы ей не мешать», «настраивает мужа против меня», «не удержалась, и получился скандал», «не понимает, что мы молодые», «попрекает меня помощью», «недовольна моим подарком» и прочая, и прочая. Сплошные упреки и непонимание с одной стороны, и то же самое с другой, как будто в зеркальном отражении.

Словно снежный ком, копятся обиды и зрелой женщины, и молодой. Не обращать внимания и загонять проблему «в угол» нельзя, вступать в бой «за правое дело» (свое то есть) — тоже не лучший выход. «Худой мир лучше доброй ссоры», — так, кажется, говорили мудрые? И что же делать, как распутать клубок взаимных упреков, обид и навсегда установить в своей семье мир и покой? Об этом разговор сегодня.

МОЯ ВТОРАЯ МАМА

Испокон веков было заведено так: дочку выдавали замуж, то есть «отдавали» в дом к мужу, а невестку «брали в дом», которым заправляла взрослая, опытная, часто наделенная немалым авторитетом и властью женщина – свекровь. И в этом доме нередко начиналась настоящая домостроевская «дедовщина», о которой не раз писали наши русские классики. Вспомним хотя бы Некрасова: «Будет бить тебя муж-привередник и свекровь в три погибели гнуть»... Вот такая незавидная доля была у невестки, одно только утешало бедную молодую жену: если вытерпишь все испытания – обиды, унижения, тяжелый труд, с годами сама станешь хозяйкой и свекровью, и уж тогда отыграешься и на постаревшей обидчице, и своей невесткой вволю покомандуешь.

Времена изменились, но почва для конфликта во многом сохранилась, это борьба двух женщин за право быть хозяйкой в доме, и борьба «за мужчину», которая наиболее яростна в случае, если мама мужа давно разведена и сына растила, как говорят, «в одиночку».

Сейчас образованные и неплохо зарабатывающие невестки не хотят мириться с ролью «второй скрипки» и «бессловесного создания» и стараются буквально с первого дня свои диктовать условия, не считаясь со сложившимся укладом в семье мужа и привычками его матери. «Дрова», то есть внутренние причины для конфликта, есть, а за «искрой» дело не станет. Достаточно упрека, косого взгляда, недоброжелательного тона – уж это мы, женщины, умеем! – и готово, «костер вражды» начинает разгораться. И что самое печальное – и та, и другая сторона вместо того, чтобы потихоньку его гасить, «подливает маслица» день за днем, год за годом. Финал может быть плачевным – либо невестка с криком: «Я ухожу к маме!» хлопает дверью, либо свекровь увозят в больницу с сердечным приступом. А бывает совсем

плохо (так случилось с одной моей родственницей) – свекровь запустила в нее тяжеленной банкой варенья, хорошо, та увернулась, вот какие кровопролитные бои ведутся иногда между женщинами! Просто «криминальные сводки» с кухни.

Что советуют в этих случаях и мудрые люди, и профессионалы-психологи?

СОВЕТЫ ОБЕИМ

– И свекрови, и невестке прежде всего не стоит «обманываться в ожиданиях». А это значит, что мама вашего избранника или избранница вашего горячо любимого сына может оказаться совсем не тем человеком, которого вам хотелось бы видеть рядом – но примите свою свекровь/невестку такой, какая она есть, и не пытайтесь переделать «под себя». Разглядите в ней самые хорошие качества и цените, уважайте именно за них, ведь ангелов среди земных людей вы все равно не найдете.

– Не забывайте, что добрые отношения не возникнут сами собой, как хрустальный замок в сказке, их нужно строить – по кирпичику, по бревнышку, по плашечке. Все, что мы делаем хорошего – помощь по хозяйству, подарок, улыбка, даже комплимент – укрепляет «здание» нашей семьи, а любой негатив, направленный в сторону свекрови/невестки – упрек, недовольство, косой взгляд, сплетня, пересказанная о ней, – это здание разрушает.

– Вы обе, и жена, и мать, влюблены в одного мужчину. Не пытайтесь его «распилить» на две части и не пытайтесь «приватизировать». Старайтесь не брать, а, наоборот, отдавать – в этом самый высокий смысл любви. Сделать своего дорогого мужчину счастливым очень просто – надо только создать мир и покой в семье, тогда у него не будет повода лишний раз встречаться с друзьями за бутылкой или сбегать из дома под любым предлогом.

СОВЕТЫ ДЛЯ СВЕКРОВИ

– Как быстро люди забывают свое детство и юность, как часто им кажется, что умными-разумными и умелыми-разумелыми они были всегда. А ведь и у вас когда-то сгорел ваш

первый пирог, и рубашки гладились ужасно медленно, а смахивать пыль с мебели вы не любите до сих пор. А эту извечную «классическую» фразу: «Вот я в твои годы!» лучше вообще никогда не произносить. У каждого человека – «свое время», какие-то испытания выпали на вашу долю, но и в жизни молодого поколения трудностей немало, просто эти трудности – другие.

– Не стоит узнавать любой ценой все подробности личной жизни молодой семьи. Если невестка поделилась с вами своими женскими тайнами, воспримите это как знак уважения и доверия, но если нет – это ее право.

– Не осуждайте невестку и не критикуйте ее в присутствии сына. Если уж нужно обсудить наболевший вопрос – делайте это с глазу на глаз.

СОВЕТЫ ДЛЯ НЕВЕСТКИ

– Года – богатство скорее духовное, чем физическое. С возрастом люди хуже переносят громкую музыку, сильнее тяготеют к устоявшемуся распорядку дня – не осуждайте вашу свекровь за это, а старайтесь понять.

– Свекровь успевает сделать по дому больше не потому, что здоровее вас, а потому, что опытнее и умеет рационально тратить силы. Не оставляйте домашние хлопоты целиком на плечах свекрови, берите на себя часть домашних дел.

– Нет больнее обиды для свекрови, чем запрет на воспитание внуков и участие в радостных событиях жизни семьи – днях рождения, выпускных в садиках и школах и т.д. Даже если вы живете отдельно, обязательно приглашайте на них вашу свекровь.

– Если подарок, сделанный свекровью, вам кажется смешным, нелепым – никогда не показывайте вида и искренне благодарите за него. Вы и она – люди разных поколений, и ценности у вас разные. Ни за что не произносите слов: «какая безвкусица», «это совсем не мой стиль» и т.д. Ведь в подарке, как говорили мудрые, мы должны ценить не сам подарок, а желание наших близких сделать нас чуть-чуть счастливее.

Во саду ли, в огороде

КУПИТЕ ТАЧКУ

Дачные работы почти всегда сопровождаются поднятием тяжестей: корзинок, ведер, ящиков, мешков. Это особенно вредно людям с опущением почки. Чаще всего оно бывает у высоких и худых, как говорят врачи, астеничных людей. Поднятие тяжестей приводит к еще большему опущению почки, может понадобиться операция.

Нельзя поднимать тяжести и при опущении матки, чтобы не вызвать в конце концов ее выпадения, и при опущении желудка.

Максимально механизируйте свой труд: используйте тачки, тележки, проведите водопровод на свой участок. Не покупайте огромных леек и ведер.

Да просто не забывайте очень простое правило: ваша дача – это не образцово-показательный сад-огород на зависть всем соседям, а прежде всего источник здоровья и отличного настроения.

Повелители гормонов

БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ

Само слово «печень» не случайно имеет общий корень со словом «печь», этот орган в человеческом теле имеет самую высокую температуру. На Востоке печень именуют «сосудом жизни», подчеркивая ее важность и незаменимость.

О роли печени в обмене эстрогенов известно немало: чем она здоровее, тем дольше сможет женщина сохранить молодость и красоту. Все, что ее ослабляет, не только избыток жирных и жареных блюд, но и алкоголь, некоторые лекарства, обязательно «бумерангом» ударит по гормональной сфере. Конечно, один-два бокала красного или белого вина за обедом принесут скорее пользу: очистят кровь от вредного холестерина и поднимут настроение. Для печени намного тяжелее «переносить» не регулярную небольшую дозу алкоголя, а наши многодневные праздники с обильными возлияниями.

Что касается лекарств, далеко не все они оказывают вредное воздействие на печень. Кроме того, любой грамотный врач, зная о побочных эффектах препарата, обязательно назначит параллельно с ним (или после курса лечения) какое-то другое средство, защищающее и восстанавливающее клетки печени. Но сейчас огромное количество лекарств можно получить в аптеке без рецепта – достаточно сказать: «Дайте мне что-нибудь от головы (от кашля, горла, живота)». Иногда болезнь затягивается, а таблетки так и не помогли. Тогда пробуется другое средство, уже по совету подруги, затем – третье. Такой бесконтрольный прием таблеток, даже самых лучших и известных фирм, но без рекомендации врача, может принести гораздо больше вреда, чем пользы.

Гинекологический ликбез

ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

В последние годы катастрофически много стало вирусных инфекций, передача которых возможна при половом контакте. Особенностью этих заболеваний является их «скрытность», то есть вирусы могут долгое время никак себя не проявлять и находиться в дремлющем состоянии, но при ослаблении иммунитета человека они активизируются, и развиваются все признаки болезни. Эти инфекции трудно диагностировать и лечить, они часто переходят в хроническую форму. К ним относятся папилломавирусная инфекция половых органов и генитальный герпес.

Папилломавирусная инфекция половых органов заразна и широко распространена. Некоторые типы вируса папилломы человека вызывают рак шейки матки, влагалища и вульвы. Явные признаки заболевания – бородавки (кондиломы) на половых органах. Наиболее опасно поражение шейки матки, которое может вызвать рак. Очень важно не реже одного раза в год (при диагностированной папилломавирусной инфекции – чаще) обследоваться у гинеколога. При необходимости удаляют кондиломы и пораженные участки шейки матки.

Во всем мире более 90% населения инфицировано вирусом простого герпеса, и только у 1/5 из них есть проявления болезни. Герпес обычно поражает лицо (чаще губы), руки, туловище, однако в последнее время увеличилась частота герпеса половых органов – это объясняется частой сменой половых партнеров, неразборчивостью половых связей.

Заражение происходит во время полового контакта, и иногда у партнера вообще нет никаких проявлений болезни.

Вирус простого герпеса может долгое время себя не обнаруживать, он становится активным при снижении защитных сил организма человека, при стрессе, гормональном нарушении у женщины. В этом случае появляются боль, жжение и зуд половых органов и высыпания на них мелких пузырьков. В этот момент человек особенно заразен.

Лечение не позволяет полностью избавиться от вируса, оно направлено на повышение иммунитета и предотвращение новых обострений.

Пища наша

ХОРОШ КВАСОК, КОЛИ ШИБАЕТ В НОСОК

Квас – исконно русский, очень древний напиток. История кваса насчитывает не одно столетие, еще до образования Киевской Руси восточные славяне готовили этот чудесный кисловатый шипучий напиток. Слово «квас» обозначает «кислое питье».

Пили его все от мала до велика: и в простой крестьянской избе, и в княжеском тереме, пили не только летом, но и зимой. Летом он утолял жажду, а зимой вместе с квашеной капустой был главным источником витаминов. Ведь готовили квас на солоде, то есть пророщенном ржаном или ячменном зерне, а оно, как теперь известно, содержит много ценнейших витаминов, особенно из группы В.

В те давние времена народ знал много рецептов приготовления кваса, их были десятки, а может быть, и сотни, ведь почти у каждой хозяйки был свой рецепт, который переда-

вался из поколения в поколение. Хорошая хозяйка ни одну корочку хлеба не выбрасывала, а собирала, сушила на печке и потом готовила квас.

Когда на Руси выросли города, появились и квасники – мастера по квасу. Каждый квасник делал свой особенный квас и продавал его только в определенном районе.

Сейчас хорошо известен лишь «хлебный квас», который и называют просто – «квас». А был еще квас молочный и квас северный, корабельный и свекольный, Петровский и уральский, тамбовский и березовый, толокняный и белый медовый, квас украинский, имбирный. А фруктовые квасы! Многие из наших современников и не слышали про такие. Яблочный, грушевый, малиновый, смородиновый, лимонный, клюквенный, вишневый, брусничный, клубничный и рябиновый – да все не перечислишь.

В старину хлебные квасы готовили из солода, ржаной, пшеничной или другой муки, которые заливали кипятком в деревянной кадке, после отстаивания прибавляли дрожжи или перекисший ржаной хлеб и ставили на холод.

Фруктовые и ягодные квасы приготовляли и с дрожжами, и без. Как правило, это делали в специальных квасильных кадках.

Брали деревянную бочку с ложным дном (решетка или сетка на глубине примерно 1/3 высоты бочки) и с краником, расположенным ниже ложного дна.

На решетку клали слой чистой хорошей соломы, на него насыпали ягоды: сладкие доверху, а кислые – только до половины, затем наливали остуженной кипяченой воды и ставили на ледник или в погреб. По мере расходования кваса его можно было доливать водой.

Сахар в квасы раньше не добавляли, уж больно дорогой. Да и не был он нужен: хлебному квасу сладость придавал солод, а фруктовые и ягодные квасы и так были по-своему сладки. Кислое питье на Руси считалось залогом здоровья и долголетия. Говорили так: «Кисло пей, солоно ешь – помрешь, не сгниешь».

Домашний квас

500 г ржаных сухарей, 40 г дрожжей, 200 г сахара, 50 г изюма, 5-10 побегов мяты, 4 листика смородины, 4 л воды. Сухари залить кипятком, через 3 часа процедить, добавить сахар, дрожжи, мяту, листья смородины и, накрыв, дать настояться 10-12 часов. Еще раз процедите, разлейте по бутылкам, добавьте изюм, укупорите, поставьте на холод. Готов через 3 дня.

Яблочный квас

• 1 кг антоновских яблок, 100 г сахара, 200 г меда, 30 г дрожжей, 1 ч. ложка молотой корицы, 4 литра воды. Нарезанные яблоки залить водой и довести до кипения, снять с огня, дать настояться 2-3 часа и процедить. Добавить сахар, мед, дрожжи, корицу и оставить в теплом месте для сбраживания. Через 2-3 дня процедить, разлить в бутылки, укупорить и поставить на холод.

• Антоновские яблоки без черенков положить в бочку, наполнить кипяченой водой и поставить на холод. Можно положить лимонной цедры и дать настояться.

Бутылки с квасом закупоривайте обычной или полиэтиленовой пробкой и храните в лежачем положении, процесс брожения продолжается даже на холоде, и пробку «выбьет» накопившимися газами.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Женщина жалуется психиатру на мужа:

– В последнее время он стал очень странный: выпьет кофе, а потом съедает фарфоровую чашку, только ручка от нее и остается.

– Действительно странно, – задумчиво произносит врач, – ручка-то как раз самое вкусное...

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

ДРЕВЕСНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ

Еще в древнекитайских трактатах упоминалась жизненная энергия «Ци», которую человек может черпать от деревьев. А столь же древняя эзотерика даже именует деревья старшими братьями человечества. Считается, что каждому дереву присуща своя собственная магия, в том числе и геометрии, посредством которой вся конфигурация дерева настраивающе резонирует с кровеносной, лимфатической и нервной системами человека. Ну а в число приемов дендротерапии (лечение с помощью деревьев) входит и заключение в объятия древесного ствола, и прижимание к телу спилов и плашек деревьев.

В стародавние времена дендротерапию на Руси называли древолажением, что означало умение с помощью деревьев ладить, то есть находиться в гармонии с природой и с самим собой.

«КАК ЖЕНУ ЧУЖУЮ, ОБНИМАЛ БЕРЕЗКУ...»

Конечно же многие из вас помнят эти бессмертные строчки Сергея Есенина, который, наобнимавшись с березкой, наверняка подзаряжался от нее не только творческой энергией.

Еще наши древние предки славяне знали, что в лесу, среди деревьев, можно избавляться от усталости, дурного настроения и многих болезней. Древесные целители всегда были рядом – ведь Древняя Русь была почти вся покрыта лесами. И наши предки по опыту своему хорошо знали: подойди к дубу – сразу ощутишь прилив сил и энергии, прислонись к черемухе ушибленным местом – исчезнет синяк, а прижмись щекой к осине – перестанут ныть зубы.

Однако далеко не все деревья отдают человеку свою энергию. Некоторые, напротив, отнимают, «отсасывают» ее. И потому необходимо определить, что перед вами: дерево-вампир или же дерево-аккумулятор (донор). А сделать это, в общем-то, не так уж и сложно. Нужно лишь плотно прижаться к стволу и постоять так несколько минут. Если после такого общения вы почувствуете прилив сил, то дерево может быть энергизатором. Если же у вас появилась слабость, головокружение, а тем более головная боль, то это означает, что вы пообщались с деревом-вампиром. Однако бояться такого дерева не стоит. Более того, для оздоровления вполне возможно общение с деревьями обоих типов – сначала с «отсасывающими» для избавления от болезненной энергии (или хотя бы для ее уменьшения), а затем – для пополнения жизненной энергии уже от дерева-донора.

Лучше всего пользоваться деревьями с прямыми стволами и в первую очередь с теми, которые стоят в одиночестве (в нескольких метрах от своих собратьев).

Сильными энергетическими донорами являются дуб, ель, сосна, кедр и абрикос. Причем самым сильным, самым мощным энергетическим потенциалом обладают цветущие плодовые деревья.

Более нежной, более легкой энергией обладают ива и береза (с которыми, кстати, лучше всего начинать первичное энергетическое общение больным людям). А вот «отсасывают» энергию осина, тополь и ольха.

Вам следует знать, что человек не обязательно «привязан» к какому-либо «своему» дереву. Универсальным энергизатором является тот же дуб, от которого могут черпать силы и здоровье примерно 45-50% всех людей (столь же высока энергетика абрикосовых деревьев). Еще для 25-30% людей энергетическим донором может стать любимая россиянами береза.

Дуб улучшает работу головного мозга. Об этом знали или просто догадывались уже в стародавние времена. Вот почему издавна кабинетную мебель делали из дуба, а для изготовления полатей, лавок и кроватей предпочитали брать сосну.

Клены благоприятно воздействуют на организм человека, на его нервную систему и общую энергетику, но совершают это совокупным биополем. Вот почему следует почаще совершать прогулки по кленовым аллеям.

Практически любой человек может определить подходящее для него в энергетическом плане дерево с помощью несложного теста. Для этого нужно взять кусочек фольги от конфеты или шоколадки, прогладить ее ногтем и поднести к стволу дерева. Если фольга притягивается к коре, то дерево готово помогать вам, а если она липнет к руке, то лучше поискать другой источник энергии.

Как же с реальной пользой для себя общаться с деревьями? Существует несколько стандартных положений тела.

1. Сидя на пятках, когда позвоночник соприкасается с корой дерева, а руки при этом свободно лежат на коленях.

Этот способ помогает восстановить, укрепить расшатанную нервную систему, излечить радикулиты, заболевания почек, нормализовать артериальное давление.

2. Положение стоя, при котором с деревом соприкасаются грудь и живот. При этом руки обнимают ствол, а ноги располагаются по обе стороны от него и ставятся в полуметре от его основания.

Эта позиция улучшает деятельность желудка, поджелудочной железы, кишечника, печени, сердца, легких, нормализует температуру, она способствует профилактике атеросклероза и повышению общего тонуса организма.

3. То же положение стоя, но при этом ствола касаются вся спина и затылок, а кисти рук лежат на пояснице одна на другой, ноги же располагаются по обе стороны ствола.

Этот вариант дает тот же оздоравливающий эффект, что и первая позиция.

4. Для общей энергизации бывает достаточно постоять возле дерева-донора на расстоянии двух-трех сантиметров, не прижимаясь к нему и как бы полуобхватив его ствол руками, которые должны быть почти на таком же расстоянии от коры выбранного вами дерева.

Подобное общение проводится по две-пять минут не более двух-трех раз в день.

И еще рекомендуется подходить к своему дереву босиком и в легком одеянии (лучше из натуральных тканей).

И конечно же любое общение с древесными целителями должно сопровождаться соответствующим позитивным самонастроем, верой в то, что этот безмолвный, но живой друг вам обязательно поможет!

ВНИМАНИЕ!

Считается, что нельзя начинать лечение в дни смены лунных фаз, новолуние, полнолуние, а также дни начала 2-й и 4-й четверти луны для этого не подходят. Впрочем, постоять возле дерева, обладающего мягкой, нежной энергией, все-таки можно попробовать в любые дни, если для подобного общения возникла крайняя необходимость. И следует делать это, не касаясь его ствола.

ВОЛШЕБНЫЕ ДИСКИ

Если у вас по какой-то причине нет возможности выбраться за город в лес (а деревья в городах, увы, в основной своей массе больны и сами нуждаются в помощи человека), то можно в качестве средства «скорой помощи» использовать при негативных, болезненных реакциях на стрессы и даже при обострениях некоторых заболеваний срезы, плашки из отсасывающих энергию деревьев (тополя, осины, ольхи). Для их изготовления следует выбирать толстые ветви от сломанных или спиленных небольных и еще не подгнивших деревьев. Ветки распиливаются на диски диаметром от двух до десяти сантиметров и толщиной от полутора до двух сантиметров.

При обострении болезни или для предупреждения ее приступа такую плашку закрепляют на больном месте на три-восемь часов. К примеру, при головной боли, вызванной стрессовыми воздействиями и повышением артериального давления, осиновую плашку располагают, фиксируя ее лейкопластырем в затылочной ямке (она находится под затылочным бугром). А при радикулите диски закрепляются на позвоночнике или около него по ходу болей.

Если внутри таких плашек сделать отверстия или пропилы, то получается так называемый корректор биополя или корбио.

Обычно это плашки диаметром от пяти до семи сантиметров, с косыми распилами глубиной три с половиной сантиметра, расположенными на равном расстоянии друг от друга.

На Урале сейчас делается другая модификация корбио. От ствола диаметром 20-30 см, не снимая коры, отпиливают торцовую часть толщиной 8-15 см. На рабочей поверхности

спила нарезают 7-9 канавок, сходящихся в центре без сквозного отверстия.

Считается, что в корбио природные свойства дерева соединяются с космической энергией, концентрирующей и в десятки раз увеличивающей его собственную целительную силу.

Корбио из березы повышает настроение и поднимает жизненный тонус, благотворно влияет на позвоночник и сердечно-сосудистую систему.

Корбио из осины улучшает функционирование внутренних органов и даже улучшает интеллектуальное восприятие. Однако людям с больным сердцем и тем, кто предрасположен к приступам мигрени, следует быть осторожными при контактах с осиной.

Корбио из дуба помогает при расстройствах нервной и сосудистой систем.

Наверняка вам будет весьма интересно узнать, как и при каких заболеваниях применяются эти «волшебные» плашки.

Простудные заболевания

При их возникновении положите осиновый корбио под копчик, одновременно положите на макушку березовый корбио. Рекомендуется проводить сеансы 3 раза в день по 15-20 минут.

Ангина

Осиновый корбио прикладывайте к области подчелюстных лимфатических желез 3 раза в день по 15 минут. Можно направлять энергополе осинового корбио через открытый рот на миндалины 3 раза в день по 5-7 минут.

Гайморит

Осиновый корбио прикладывайте на область гайморовой пазухи 3 раза в день на 5-7 минут. После каждого сеанса на солнечное сплетение кладите на 5-7 минут березовый корбио.

Зубная боль

Осиновый корбио приложите к щеке со стороны больного зуба на 15-20 минут. Сеансы продолжаются, пока не пройдет боль (однако при первой возможности все-таки лучше обратиться к стоматологу).

Ишемическая болезнь сердца

Осиновые корбио подложите под ступни ног (в положении сидя или стоя), одновременно березовый корбио положите на темя. Сеансы проводятся 3 раза в день по 15 минут.

Гастрит

Осиновый корбио положите на область желудка на 15 минут, а затем березовый корбио – на солнечное сплетение на 10 минут. Сеансы проводите 4 раза в день.

Хронический колит

Березовый корбио положите на макушку головы, одновременно осиновый корбио – на область желудка. Проводите сеансы 3 раза в день по 15 минут.

Мочекаменная болезнь

Осиновые корбио положите по обе стороны позвоночника на область почек, одновременно березовый корбио – на солнечное сплетение на 10 минут. Затем осиновые корбио положите под ступни, а березовый – на макушку головы на 5-7 минут. Сеансы проводите 2 раза в день. В период курса лечения следует выпивать по 2-3 литра жидкости в день.

Ушиб

Для снятия болей приложите к ушибленному месту на 15-20 минут осиновый корбио.

Подагра

Во время приступа к пораженному суставу приложите осиновый корбио и одновременно на макушку головы – березовый корбио. Лечебные сеансы проводите 3 раза в день по 10 минут.

Бессонница

Перед тем как вы собираетесь отходить ко сну, приложите к области солнечного сплетения на 10 минут осиновый корбио.

Неврастения

Березовый корбио положите на макушку головы на 10-15 минут. Проводите сеансы 3 раза в день, причем последний – не позднее чем за 7-8 часов до сна.

ВНИМАНИЕ!

Энергетические диски запрещается применять при острых заболеваниях, а также в тех случаях, когда приступ болезни возник у вас впервые – лучше все-таки для начала обратиться к соответствующим медицинским специалистам.

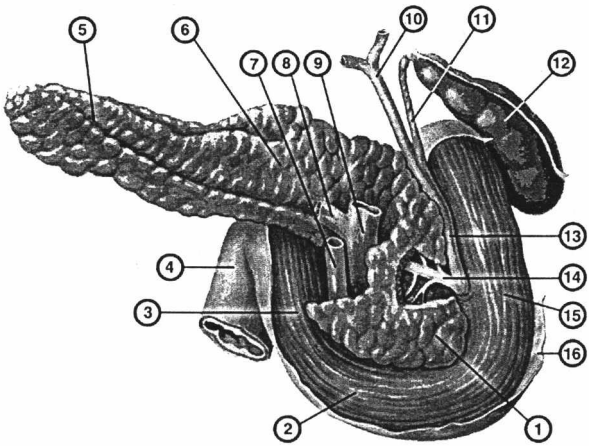
Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

ПАНКРЕАС – ЖЕЛЕЗА ПОД ЖЕЛУДКОМ

Древние греки называли поджелудочную железу «панкреас», что можно перевести на русский язык как «сделанная из мяса». Врачи тогда не знали, зачем человеку нужен этот орган, и приписывали ему немало невероятных свойств. Прошли века, пока ученые смогли выяснить, что поджелудочная железа является своего рода «фабрикой», вырабатывающей гормон инсулин и поджелудочный, или панкреатический, сок – важнейшие компоненты внутренней секреции, без которых человеческий организм не может нормально существовать. Но иногда эта «фабрика здоровья» объявляет забастовку...

Само название поджелудочной железы указывает ее точное местонахождение. Этот очень важный фрагмент пищеварительного тракта находится позади и чуть ниже желудка, ближе к позвоночнику, на уровне верхних поясничных позвонков и напоминает лежащую букву S.

В поджелудочной железе различают три части – головку, тело и хвост. Между головкой и телом находится узкая часть, называемая шейкой. Обычно длина поджелудочной железы у взрослого человека не превышает 22 см, а весит она около 70 – 80 г. Снаружи ее покрывает капсула из соединительной ткани, от которой вглубь отходят перегородки, делящие железу на дольки. Каждая долька состоит из железистой ткани, в которой вырабатывается панкреатический сок, и системы выводных протоков, по которым он поступает в общий выводной проток. Он открывается в то же устье, что и общий желчный проток на сосочке двенадцатиперстной кишки.



Пояснения к рисунку

Схема строения поджелудочной железы и соотношения ее с другими органами (вид сзади): 1 — головка поджелудочной железы; 2 — горизонтальная часть двенадцатиперстной кишки; 3 — восходящая часть двенадцатиперстной кишки; 4 — тощая кишка; 5 — хвост поджелудочной железы; 6 — тело поджелудочной железы; 7 — верхняя брыжеечная артерия; 8 — селезеночная вена; 9 — воротная вена; 10 — общий печеночный проток; 11 — пузырный проток; 12 — желчный пузырь; 13 — общий желчный проток; 14 — проток поджелудочной железы; 15 — нисходящая часть двенадцатиперстной кишки; 16 — брюшина.

Несмотря на небольшие размеры, поджелудочная железа выделяет в сутки до четырех литров панкреатического сока, который поступает в двенадцатиперстную кишку. Хотя врачи ведут речь о панкреатическом, или поджелудочном, соке, возможно, правильнее было бы назвать его жизненным коктейлем, ведь сюда входят важнейшие ферменты (трипсин, химотрипсин, амилаза, гликозидаза, липаза и другие), необходимые для переваривания пищи. Наибольшее количество сока выделяется для усвоения углеводной пищи, чуть меньше – для белковой, и минимальная доза сока необходима для переваривания жирной пищи.

Академик Павлов установил, что поджелудочный сок может выделяться не только при приеме пищи, но и при мнимом кормлении. Следовательно, эта железа заранее «готовится» к предстоящему попаданию пищи в кишечник. Вначале Павлов полагал, что это объясняется только рефлексами, осуществляемыми при участии нервной системы. Однако в дальнейшем выяснилось, что образование сока в поджелудочной железе зависит от многих факторов. Было установлено, что в стенке двенадцатиперстной кишки образуется особое вещество – секретин. Всасываясь в кровь, он разносится по организму и, попадая в поджелудочную железу, вызывает выделение сока.

Эта функция поджелудочной железы называется экзокринной, что означает наружную, внешнюю функцию. Кроме нее существует другая, не менее важная, внутренняя или эндокринная функция. Ее выполняют так называемые островки Лангерганса – образования, состоящие из клеточных скоплений, окруженных мелкими кровеносными сосудами – капиллярами. Диаметр каждого из островков составляет около 0,1 мм, а общее число их может достигать двух миллионов. В островках Лангерганса вырабатываются важнейшие гормоны, регулирующие уровень сахара в крови, – глюкагон и инсулин. Глюкагон повышает содержание сахара, а инсулин его понижает. Инсулин активно участвует в одном из самых важных этапов обмена веществ – в углеводном обмене. При снижении уровня инсулина клеточная мембрана становится непроницаемой для глюкозы, которая перестает переходить в жировую и мышечную ткань, накапливаясь в крови. Обычно в таких случаях пациенты говорят с тревогой: «Растет сахар крови».

Даже из простого перечисления функций поджелудочной железы становится очевидно, что любой сбой в ее работе способен привести к крайне серьезным последствиям для организма. Наиболее же распространенным заболеванием под-

желудочной железы врачи считают воспаление ее ткани – панкреатит, который может протекать остро или принимать хроническую форму.

При хроническом панкреатите больные жалуются на неприятные ощущения, которые могут возникать в разных местах, что зависит от того, какая часть поджелудочной железы вовлечена в воспалительный процесс. При поражении головки железы боль обычно ощущается выше пупка, под ребрами; при воспалении тела железы болевая точка смещается в левую сторону. При заболевании хвоста железы боль отдает в левую половину спины, поясницу. Часто пациенты сетуют на тошноту, вздутие живота, чередование поноса и запора, потерю аппетита, слюнотечение.

Прежде чем начинать интенсивную лекарственную терапию, попробуйте обойтись без таблеток. Для начала постарайтесь день-другой провести в кровати, на строгой диете, а лучше, на полном воздержании от пищи. Зато можно возместить недостаток калорий обильным (до 2-2,5 л) питьем минеральной воды без газа, некрепким чаем. Рекомендуется принимать один - два стакана отвара шиповника в сутки. Если вы не в силах вынести муки голода, то немного овсяной каши на воде, отварной рис несколько скрасят жизнь больного человека.

Причины, ведущие к возникновению панкреатита, различны. Это могут быть врожденные аномалии развития самой поджелудочной железы, болезни соседних с ней желчного пузыря и желчного протока, осложнения после травм живота, операций на брюшной полости, некоторых инфекционных заболеваний (вирусный паротит и гепатит В). В ряде случаев развитию заболевания способствуют эндокринные нарушения, возникающие, например, при беременности, длительном лечении препаратами кортикостероидных гормонов, врожденное или приобретенное нарушение жирового обмена. К предрасполагающим факторам также относят аллергию. Но все-таки дву-

мя самыми распространенными причинами панкреатита остаются неправильное питание и чрезмерное увлечение алкогольными напитками. Недаром старые врачи утверждали, что панкреатит – болезнь сытых людей. Как правило, обе эти причины сопутствуют друг другу, опровергая тем самым утверждение бывалых любителей застолья, что при хорошей закуске никакая выпивка не страшна.

Несколько правил для больных панкреатитом.

В вашем меню не должно быть никаких бульонов – они обладают сокогонным действием.

Есть необходимо небольшими порциями – пять-шесть раз в день.

Блюда желательно готовить в протертом и измельченном виде.

Исключить из рациона жареное, а также острые блюда, пищу принимать в слегка теплом виде.

Необходимо увеличить количество витаминов в пище.

Диета должна содержать до 150 г белков, из них 60-70 г животного происхождения.

Жиров не более 70 г в сутки. Углеводы ограничиваются, при сопутствующем сахарном диабете – исключаются!

Чтобы поджелудочная железа функционировала «как часы» и никогда не беспокоила вас, необходимо соблюдать несложные правила разумного питания. В пище должно соблюдаться равновесие между белками, жирами и углеводами. Постарайтесь отказаться от сладких и жирных продуктов, когда покупаете кефир в магазине, отдавайте предпочтение пакету с 1-процентным содержанием жира. Два стакана такого кефира вполне могут заменить плотный ужин, после которого вас непременно посетят ночные кошмары. Последний прием пищи должен быть не менее чем за четыре-пять часов до ночного сна.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

НА МЯГКОМ СИДЕТЬ – ГЕМОРРОЙ НАЖИВАТЬ

Наверняка среди ваших знакомых немало таких, кто большую часть рабочего дня проводит, сидя за столом или за экраном компьютера. Скорее всего, они не подозревают, что находятся в группе риска. Дело в том, что неподвижная сидячая поза вызывает застой крови в тазовой области. Особенно подвержены такому риску бухгалтеры, кассиры, водители, программисты...

Специалисты уже ведут речь о появлении новой разновидности людей – *homo insidere* («человек сидящий»). Это люди, которые большую часть суток проводят в сидячей позе, постоянно пересаживаясь из одного мягкого кресла в другое. Утром это кресло автомобиля, позже – офиса, столовой или ресторана, театра или кино, иногда самолета или поезда, а вечером – снова автомобиль и, наконец, мягкое кресло у экрана телевизора, в котором человек часто и засыпает. При этом мы забываем, что лучшие годы своей жизни провели, пользуясь жесткими сиденьями: в школе и институте, в электричке, на скамейке возле дома... И вроде бы с возрастом мы можем позволить себе немного расслабиться на мягком. Однако тут-то и начинаются проблемы!

Трудно переоценить все те опасности и негативные последствия, какими может обернуться невинная, на первый взгляд, привычка к простенькому комфорту, пристрастие к мягкому стулу или креслу. Исследования показали, что покой для таза может привести к таким серьезным заболеваниям, как геморрой, тромбофлебит, аденома предстательной железы и женские болезни, а также остеохондроз и радикулит.

Застой крови – болезнь века. «Ну и геморрой!» – нередко восклицает человек, приступая к трудной, кропотливой работе, на-

пример, копаясь в неисправном моторе. Геморрой – это заболевание, которое сопровождается патологическим варикозным расширением вен в области прямой кишки. А развивается геморрой в результате застоя крови в тазовой области, поэтому одна из главных его причин – сидячий образ жизни.

Снизить риск развития геморроя можно, включая в режим дня умеренные физические нагрузки. Например, занятия плаванием или гимнастикой: они усиливают кровообращение в области тазовых органов и повышают общий тонус организма. Итак, если у вас геморрой или даже намек на него, постарайтесь поменьше сидеть на мягких стульях и в креслах: предпочтительней твердое сиденье.

Проблемы в половой сфере. Бытует мнение, что мужчине сидеть на мягком вредно. И не зря! Специалисты в один голос утверждают, что снижение тонуса тазовых мышц отрицательно сказывается на функции предстательной железы, влияет оно и на половую потенцию.

Но не только мужчинам вредно сидеть на мягком. По статистике, чуть ли не у 90% женщин снижение тонуса мышц и органов малого таза сопровождается всевозможными заболеваниями половой сферы. Особенно это опасно во время беременности.

Поддерживать тонус тазовых мышц поможет простое упражнение: сидя с прямой спиной, чуть подайте корпус вперед, а затем ритмично напрягите мышцы бедер, ягодиц и заднего прохода. Считайте число сжатий, выполняя их сериями по 10 движений. Минимальное число сокращений мышц за один подход – 100. Постарайтесь в течение дня выполнить не менее 3-5 таких подходов.

Следите за спиной и поясницей. Специалисты-медики утверждают, что долгое сидение на стуле в неправильной позе ослабляет также мышцы спины и поясницы, что нередко приводит к развитию остеохондроза и радикулита. Важно сидеть на стуле правильно: ближе к передней части сиденья, не откидываясь назад на спинку стула, с легким прогибом в пояснице и опорой на седалищные бугры (две косточки в нижней части таза). В крайнем случае, если устала спина, разрешается опираться на спинку стула, но не выше уровня поясницы; для этого снизу подкладывают плотную подушку.

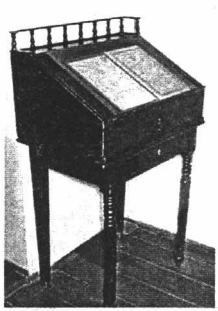
Помните, что стул, кресло, на которых вы сидите во время работы, не должны быть слишком мягкими, иначе седалищные бугры проваливаются вниз-вперед, и мы тут же теряем опору. Тогда нам остается только откинуться назад, сгибая спину. И в результате развивается сутулость, возникают боли в спине и пояснице, быстро накапливается усталость.

Секреты красивой осанки. Многие люди, следя за своей фигурой, ежедневно считают калории, чтобы не располнеть, а также регулярно занимаются гимнастикой дома или в тренажерном зале. Но не только питание и физическая нагрузка влияют на осанку. Если мы с завидным постоянством – каждый день по 8-10 часов – сидим в мягком кресле, это убьет эффект любой диеты и интенсивных упражнений. Особенно, если у вас фигура характерной грушевидной формы – тонкая талия, но широкие бедра и таз. Как же быть?

Решение здесь простое: нужно переходить на более жесткое сиденье. Знаю, кто-то скажет, что кресло на работе стоит не только для удобства, подчас оно является символом статуса руководителя. Как же решить эту проблему?

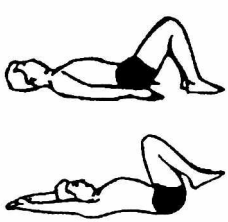
Ничего страшного: кресло можно не менять. Находим (или специально выпиливаем) небольшую фанерку под размер сиденья, накрываем ее мягкой тканью, кладем на кресло – и сиденье готово! Теперь каждый час, проведенный на таком сиденье, станет очередным шагом в мир красоты и здоровья. К тому же долго сидеть на жестком вам вряд ли захочется, а значит, появится стимул чаще вставать и двигаться.

Конторка забыта, а зря. Давно ушли в прошлое те времена, когда люди работали за конторкой. Сегодня это нехитрое приспособление для письма уже мало кто вспомнит, а когда-то оно стояло чуть ли не в каждом доме. Конторкой пользовались писатели, журналисты, ученые и чиновники – все, кому по роду занятий приходилось много писать. Дело в том, что за конторкой удобно работать стоя, не сгибая спину. Часть материалов располагалась на столе, поэтому в течение дня человек много раз переходил от стола к конторке и обратно.



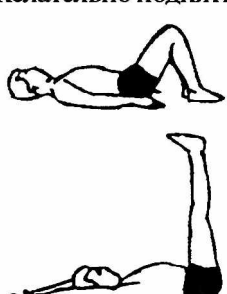
Это избавляло от застойных явлений, помогало поддерживать активность и тонус, сохранять прямую осанку, ясность мысли и остроту пера. За конторкой работали Пушкин и Гоголь, Чехов и Толстой. И лишь в XX веке, когда многие писатели стали пользоваться пишущей машинкой, конторку заменил письменный стол: для машинки, а потом и компьютера он оказался удобнее. И сейчас о конторке нам напоминают разве что трибуны для выступлений да экспонаты в квартирах-музеях известных писателей. Однако старинной конторке, думается, пора возвращаться. С появлением компьютеров размером с блокнот и возможностью специальной ручкой вводить рукописный шрифт интерес к конторкам может вновь возродиться.

Простая гимнастика. Чтобы побыстрее избавиться от застойных явлений и улучшить кровоток в аноректальной области, полезно ежедневно выполнять комплекс упражнений, помогающий поднять тонус тазовых мышц, а также мышц брюшного пресса, ягодиц и промежности. Желательно заниматься 2 раза в день хотя бы по 10-15 минут, но только в те дни, когда вы чувствуете себя хорошо: нельзя делать гимнастику при обострении болезни. Упражнения с 1-го по 4-е повторяем 5-10 раз в ритме естественного дыхания, 5-е упражнение — 1-2 раза в удобном для вас ритме.

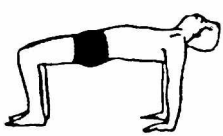


Упражнение 1. Подъем ног, согнутых в коленях, из положения лежа. В начале движения ноги слегка согнуты в коленях — вдох. Затем отрываем ступни от пола, поднимая колени вверх — выдох. Если движение получается у вас легко, можно выполнять его с руками, поднятыми вверх над головой.

Упражнение 2. Вновь из положения лежа на выдохе поднимаем прямые ноги вверх. Желательно поднять их до вертикального положения; при этом стараемся держать колени прямыми, подошвы ног — горизонтально, подтягивая пальцы ног на себя. Как и в предыдущем упражнении, для увеличения нагрузки можно поднять руки над головой. Если нагрузка на живот и поясницу для вас велика, можно сначала поднять колени вверх, а затем выпрямить ноги.



Упражнение 3. Мост на плечах из положения лежа. Сгибаем ноги в коленях и ставим стопы поближе к тазу – выдох. Затем на вдохе поднимаем таз вверх, отрывая его от пола. Ноги (и колени, и стопы) на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки лежат на полу ладонями вниз. Отталкиваясь руками от пола, стараемся подняться повыше; можно захватить руками лодыжки ног. Полезно зафиксировать мост и некоторое время постоять в нем. Дыхание не задерживать!



Упражнение 4. Мост на плечах из положения сидя. Это упражнение выполняется почти так же, как предыдущее. Ноги и руки на ширине плеч, пальцы рук направлены вперед, стопы параллельны друг другу. Со вдохом поднимаемся вверх на прямых руках. Если это возможно, стараемся поднять таз до уровня колен, чтобы корпус и бедра образовали прямую линию или даже с небольшой «горкой» вверх.

Упражнение 5. Скрутка в позе лежа. Ложимся на спину и сгибаем левую ногу в колене, ставим ее подошвой на колено другой ноги (правая нога прямая). Затем поворачиваем левое колено еще дальше в сторону-вправо и выпрямляем левую ногу, стараясь расположить ее под прямым углом к корпусу, бедра скрещиваются; голову поворачиваем в противоположную сторону. Сохраняем позу в течение 30-60 секунд, дышим ровно, на выдохе отпуская лишние напряжения, постепенно увеличивая скрутку. Затем ту же позу выполняем в противоположную сторону, развивая состояние покоя, равновесия и комфорта.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.
Адрес эл. почты: yk-zoj@ya.ru

ГИДРАДЕНИТ – НЕПРИЯТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Работая на приусадебном участке, на огороде, в общем, на земле, можно не заметить маленькую ранку или царапинку. А через некоторое время, нащупав в области подмышек или промежности болезненную припухлость, не придать этому значения. Само, мол, пройдет! И напрасно – именно так часто начинается неприятное заболевание – гидраденит, которое при отсутствии своевременного квалифицированного лечения может затянуться на долгие недужные месяцы...

Болезнь, в народе получившая название «сучье вымя», возникает и развивается в виде закупорки и гнойного воспаления потовых и половых желез, расположенных в области подмышек и гениталий. Способствуют развитию гидраденита дерматиты (экземы, опрелости), некоторые эндокринные заболевания, особенно диабет, любые ссадины и царапины, малокровие, общая ослабленность организма, избыточное потоотделение. И, естественно, несоблюдение правил личной гигиены. Тучные люди с излишним весом, ожирением, как правило, страдающие повышенной потливостью, заболевают гидраденитом в 3 раза чаще. По статистике, наибольшее появление гидраденита наблюдается в летне-осенний сезон.

ОТКУДА «ВЫМЯ» ВЗЯЛОСЬ?

Возбудителями болезни являются стафилококки, проникающие в жировую клетчатку и железы через повреждения кожи, протоки желез и по лимфатическим путям. Локализуется гид-

раденит в подмышечной впадине, реже – в генитальной области у мужчин и в области сосков у женщин.

Симптомы и протекание. Место воспаления начинает сильно зудеть, набухает и становится болезненным. Нередко опухоль может достигать размеров от грецкого ореха до... куриного яйца.

В этот период больной ощущает общее недомогание, лихорадку, головные боли, повышается температура. Через 10-12 дней центр багрово-красной припухлости вскрывается с выделением сливкообразного гноя. В процессе заживления на коже образуется рубец. Так как воспаляются одновременно несколько расположенных рядом желез, кожа на этом месте становится бугристой и грубой.

При появлении симптомов этого заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

Гидраденит нередко дает рецидивы, а при запоздалом и неправильном лечении приводит к таким осложнениям, как лимфаденит, флегмона и сепсис. Обострения могут повторяться много раз подряд.

ЛЕЧЕНИЕ

Общее лечение гидраденита осуществляется под наблюдением врача приемом антибиотиков, сульфаниламидов, нитрофуранами и аутогемотерапией. При рецидивирующих формах применяются специфическая иммунотерапия, общеукрепляющие средства.

Для местного лечения используется ихтиоловая лепешка, сменяемая в период выделения гноя два раза в день, сухое тепло, УВЧ, ультрафиолетовое и естественное солнечное облучение.

Для наружного лечения наряду с синтетическими препаратами используются спиртовые настойки софоры и арники, настой и отвар зверобоя, сок и листья каланхоэ, облепиховое масло, эвкалиптовое масло, которое по активности воздействия на патогенные микробы превосходит карболовую кислоту.

При развитии гнойника (образовании абсцесса) может применяться его вскрытие небольшим разрезом с дальней-

шим лечением методами хирургии и фитотерапии. Для закрытия раны используются не повязки, втирающие при движении гной в кожу, а наклейки (например бактерицидным пластырем).

Для предотвращения инфицирования ближайших от гнойника желез кожа подвергается дублению медицинским спиртом, обработке области поражения 2%-ным борным или 10%-ным камфарным спиртом, другими дубящими кожу веществами.

На начальной стадии заболевания – в первые 3-5 дней – каждые 3-5 часов прогревайте болезненные участки сухим теплом. Это можно осуществлять самостоятельно следующими способами:

– нагрейте горячим утюгом чистое махровое полотенце, положите на воспаленное место и держите до остывания. Повторяйте прогревание несколько раз подряд;

– два-три раза в день в течение 5 минут прогревайте пораженные участки синим светом, направляя его с расстояния от лампы до поверхности тела в 15-20 см;

– в теплое время используйте ультрафиолетовое излучение солнца, подставляя горячим лучам пораженные участки (на 10-30 минут – в зависимости от интенсивности облучения).

Чтобы не допустить распространения болезни на соседние потовые железы, ускорить выздоровление, необходимо аккуратно выстригать (желательно маникюрными ножницами) все волосы, растущие в области воспаления и вокруг него.

Во время лечения не принимайте ванны, мойтесь только под душем, предварительно плотно заклеив болезненный участок простым или бактерицидным лейкопластырем, так как вода способствует распространению инфекции. Утром и вечером протирайте тело марлевыми салфетками, смоченными в слабом растворе (бледно-розового цвета) марганцовокислого калия. Кожу вокруг воспаленных участков 3-4 раза в день протирайте борным, камфарным или салициловым спиртом.

ПИТАНИЕ

Для больных гидраденитом устанавливается специальная диета. С первого дня заболевания и на срок не менее 3 месяцев

необходимо исключить из пищевого рациона алкоголь, острые блюда и приправы, ограничить сладости, прекратить курение.

Следует принимать поливитаминные препараты, обогатить рацион питания продуктами, богатыми витаминами, особенно А, С, B_1, B_2, B_6, Е, железом и фосфором (яйца, молочные продукты, печень, сливочное и растительное масло, помидоры, свекла, зеленый горошек, морковь, капуста, яблоки, ягоды, цитрусовые, черная смородина, арахис, миндаль, грецкие орехи, шиповник).

Повышает естественные защитные силы организма и противостояние гидрадениту прием внутрь соков алоэ и подорожника, облепихового масла, дрожжей и препаратов типа сухих пивных дрожжей, настойки элеутерококка, женьшеня.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

В лечении гидраденита существенную помощь могут оказывать некоторые растительные средства. Они также помогают при профилактике заболеваний, стимулирующих развитие этой болезни.

Для ускорения созревания опухоли и гноевыделения:

• *возьмите листья полыни метельчатой и запарьте их кипятком. Обкладывайте ими опухоли и нарывы, меняя не менее 3 раз в день.*

Для стимуляции лечения:

• *возьмите 10 г листьев эвкалипта, залейте стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане в течение 30-35 минут. Охладите в течение 10-15 минут, процедите и отожмите. Применяйте для примочек на опухоль;*

• *возьмите 1 часть цветков василька, по 2 части листьев крапивы двудомной, цветков календулы, травы вероники, листьев грецкого ореха, травы хвоща, 3 части травы череды и 4 части травы фиалки трехцветной. 4 ст. ложки смеси залейте 1 л сырой воды и оставьте на ночь. Утром прокипятите 5-7 минут, остудите и процедите. Выпивайте за день в 5 приемов. Курс лечения — 6 недель;*

• *возьмите 50 г листьев крапивы двудомной и заварите в 1 л воды. Выпивайте завар теплым в течение дня;*

• *возьмите 10 г растения одуванчика лекарственного (листья, стебли, цветки в любом сочетании). Залейте стаканом кипятка и дайте настояться 3 часа. Профильтруйте и принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день. Курс лечения — 2-3 недели;*

• *возьмите 20 г корня лопуха большого, отварите в 1 л воды, отфильтруйте. Выпейте весь объем равномерно в течение дня;*

• *возьмите по 1 ст. ложке траву череды и листья брусники. Смесь залейте 2 стаканами кипятка, настойте 1 час и процедите. Пейте по четверти стакана 3-4 раза в день за 30-35 минут до еды;*

• *возьмите 1 часть листьев грецкого ореха, по 2 части листьев черной смородины, травы череды, цветков яснотки белой, цветков тысячелистника лекарственного, по 3 части листьев земляники, корня лопуха большого и 4 части травы фиалки трехцветной. 20 г смеси залейте 1 л воды, отварите на слабом огне в течение 10-12 минут, настойте до охлаждения и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки через каждый час.*

Для ускорения заживления раны и при хирургическом вмешательстве:

• *возьмите в равных частях корень горца змеиного, корневища бадана и кору вербы. 3 ст. ложки смеси залейте половиной литра крутого кипятка, прокипятите 15 минут под крышкой на слабом огне и процедите. Отвар используйте в теплом виде для примочек.*

Для очищения крови от возбудителей:

• *возьмите 1 часть цветков календулы и 2 части листьев ежевики. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 30 минут, процедите. Пейте по четверти стакана 3-4 раза в день;*

• *возьмите по 1 ст. ложке травы череды и фиалки трехцветной. Смесь залейте стаканом кипятка, настойте 1 час и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день;*

• *возьмите по 1 ст. ложке травы череды и листьев брусники. Смесь залейте 2 стаканами кипятка, настойте 1 час и процедите. Пейте по четверти стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды;*

• *возьмите по 2 части травы горца птичьего, соломы овса, створок фасоли, по 3 части листьев бузины травянистой, цветков василька, по 4 части травы зверобоя и хвоща. 4 ст. ложки*

смеси залейте с вечера стаканом сырой воды, утром прокипятите 5-7 минут на медленном огне и процедите. Пейте по 1 стакану в течение дня через час после еды.

Для снижения потливости тела:

• *возьмите по 1 части корня валерианы и травы хвоща полевого и 8 частей листьев шалфея. 1 ст. ложку смеси залейте 1,5 стакана крутого кипятка, настойте в плотно закрытой посуде 2 часа, процедите. Пейте настой холодным по 0,5 стакана небольшими глотками 1-3 раза в день;*

• *возьмите в равных частях траву тысячелистника лекарственного, листья шалфея и плоды аниса. 1 ст. ложку смеси заварите стаканом кипятка, настойте 1 час в плотно закрытой посуде, процедите. Пейте 1-2 стакана в день небольшими глотками.*

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы не заболеть гидраденитом, необходимо, как это ни банально звучит, строго соблюдать правила личной гигиены. Регулярно менять носильное и постельное белье.

Следует тщательно обрабатывать спиртом, йодом или бриллиантовой зеленью любые ранки и царапины, полученные при работе на земле. Обратите внимание: бритье волос на голове, лице, в подмышках, эпиляции, стрижка ногтей должны обязательно сопровождаться применением антисептических мыла, кремов, лосьонов, протиркой одеколоном или другими косметическими средствами.

Необходимо регулярно контролировать содержание сахара в крови, не допускать существенного превышения веса над нормальным, ожирения. Сократите радикально (или полностью прекратите) употребление алкоголя, курение.

Для снижения потливости используйте помощь зеленой аптеки, а местно – присыпки с окисью цинка, уротропином, борной или салициловой кислотой, вяжущие и дезинфицирующие протирания с экстрактами чайного дерева.

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

ЗАПАХИ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Лето – царство умопомрачительных запахов. Цветущие сирень и черемуха, смолистая сосна и нежная береза, цветы на клумбе и скошенные травы – все это окутывает нас поразительным по разнообразию и красоте флером. Мы словно купаемся в волнах запахов, которые нередко бывают полезными. Ароматерапия издревле использует их на благо здоровью. Но каким образом столь эфемерная субстанция, как запах, влияет на организм человека? Наука только-только начинает раскрывать эту тайну.

АРОМАТЫ ЛОВИТ МОЗГ

Почти 90% информации об окружающем мире мы получаем глазами, еще 8% – ушами. На долю носа и обоняния приходится лишь 2%. В отличие от всех прочих живых существ, в частности животных, которые львиную долю информации о мире и друг о друге получают именно посредством запахов. Но ответ на вопрос: «Как именно организм отличает один запах от другого и где это происходит?» наука отыскала лишь в 90-е годы прошлого столетия.

Оказалось, у человека обработкой информации о запахе занимается вовсе не нос и не специальный орган под названием «обонятельная луковица», как у животных, а мозг. Это открытие американских ученых Линды Бак и Ричарда Аксела было удостоено Нобелевской премии 2004 года – настолько оно значимо для физиологии и медицины.

Запахи имеют сложную химическую структуру. Прежде считалось, что в носу у человека есть «специализированные» нейроны, каждый из которых распознает «свой» запах. Но это не давало ответа на многие вопросы: к примеру, как человек

запоминает и потом распознает новые, не существующие в природе запахи? Бак и Аксел установили, что каждый рецептор обонятельной системы узнает «свой» участок на молекуле запаха и посылает в мозг соответствующий сигнал. И лишь мозг объединяет разрозненные послания в единое сообщение. В распознавании одного вида запаха может участвовать до тысячи нейронов. Ученые также определили семейство генов, которые отвечают за работу обонятельных рецепторов.

ЧЕМ ПАХНЕТ БОЛЕЗНЬ

Старые доктора умели диагностировать многие болезни по характерным для них запахам. Современная медицина это знание почти утратила. Зато теперь она пытается выяснить роль запахов в развитии некоторых заболеваний, а также возможности их участия в лечении. Австралийские ученые, к примеру, выяснили, что искажения в обонянии могут предвещать развитие шизофрении.

Специалисты Института биофизики клетки РАН полагают, что существуют причинно-следственные связи между обонянием и развитием болезни Альцгеймера. В ходе экспериментов над животными было доказано, что после удаления обонятельной луковицы у них в головном мозге возникают изменения, присущие этому заболеванию.

Более того, через запах больное животное может «заразить» сородичей. В Медицинском научном радиологическом центре РАМН в ходе экспериментов было показано, что запахи облученных крыс передавали информацию об их состоянии другим грызунам, у которых в результате появлялись симптомы той же болезни. Подобное происходит и в большой толпе, когда некоторые люди заражают воздух «запахом страха», выделяя в составе пота изовалериановую кислоту. Чувствительные к этому соседи могут внезапно испытать безотчетный приступ страха, что в итоге способно вызвать массовую панику.

ДУШИСТАЯ АПТЕКА

Однако запахи могут и утихомирить толпу, создать хорошее, радостное настроение. В Великобритании, к примеру,

ведут поиск ароматических композиций, которые могли бы снижать агрессивность футбольных фанатов на стадионах или, скажем, запаниковавшей толпы в метро. Многие исследования воздействия запаха на психику и поведение человека засекречены военными ведомствами, хотя заманчивая идея сеять панику в войсках противника «ароматом ужаса» вряд ли осуществима – ненароком и своих солдат можно обратить в бегство. А вот возможности применения запахов во благо человека огромны.

Флейвохимия – это наука о запахах и вкусе пищевых продуктов. Прежде лабораторий этого направления в нашей стране было множество, теперь едва ли не одна, хотя интерес к теме со стороны пищевой промышленности растет. Главным образом из-за возможностей создания различных вкусовых добавок, ароматизаторов и т.п. Добросовестные производители хотят понять секреты создания настоящего вкуса продуктов, недобросовестные – овладеть секретами маскировки его отсутствия.

В последние годы в лаборатории флейвохимии внимательно изучают эфирные масла. Многие из них, к примеру, замедляют время окисления жиров в мясных продуктах, то есть надолго сохраняют их качество и вкус. Почти все эфирные масла обладают противомикробным действием, способны вызывать обезболивающий эффект, оказывают противовоспалительное воздействие. Степень их влияния зависит от концентрации таких веществ, дозировки и индивидуальной восприимчивости пациента.

Ароматерапия показана при многих заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной систем, болезнях кишечника и желудка. Применяется лечение ароматами и в восстановительный период после перенесенного гепатита А.

Приведем несколько эффективных рецептов ароматной аптеки.

Масло апельсина получают из кожуры. Рекомендуется при бессоннице, нервном напряжении, как желчегонное средство, хорошо влияет на обмен веществ. Принимают по 2-3 капли на стакан сока по утрам.

Лавровое масло обладает антисептическим, спазмоли-

тическим, желчегонным и противовоспалительным действием, снижает содержание сахара в крови. Принимать внутрь по 1 капле на 1 ч. ложку меда, запивая теплой водой.

Можжевеловое масло имеет пряно-сладковатый аромат и обладает антисептическим, мочегонным свойствами, повышает эластичность стенок сосудов, регулирует обмен веществ. Применяют по 2-3 капли на стакан теплого чая. Не рекомендуется использовать можжевеловое масло при беременности и болезнях почек.

Розмариновое масло обладает помимо противовоспалительного и обезболивающего действия еще и способностью снижать уровень холестерина в крови, растворять камни в почках.

И, наконец, одно из самых популярных средств в ароматерапии – чесночное масло, которое также обладает свойством снижать уровень холестерина, убивать болезнетворные микроорганизмы и снижать артериальное давление. Принимают по 1 капле на куске хлеба во время еды.

К веществам, обладающим антиоксидантной активностью, наука присматривается особенно внимательно – уже известно, что они замедляют процессы старения, участвуют в регенерации различных тканей, борются с вредными свободными радикалами. Ученые установили, что эфирные масла состоят из малых молекул, которые легко преодолевают мембраны клеток в организме человека. Поэтому нет сомнения, что часть летучих веществ попадает в кровь и участвует в обменных процессах. Сосновый бор благотворно действует на больные легкие не только потому, что его летучие компоненты убивают бактерии, но и потому, что они восстанавливают поврежденные болезнью клетки. Возможно, новые исследования помогут создать запахи от очень многих заболеваний.

Некоторые ароматы активизируют деятельность головного мозга, обостряют чувства. К примеру, цитраль – комплекс пахучих веществ лимонного масла – усиливает остроту зрения. Запахи лаванды, жасмина, лимона, лимонной мяты, лимонной герани увеличивают работоспособность. Запах свежеиспеченного хлеба, ванилина, кофе возбуждает аппетит. Запахи эвкалипта, пихты, сосны укрепляют иммунитет. Запах ромашки убивает вредные микробы в воздухе.

Валентина СЕРОВА.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

КОШКА СЕРДЦЕ БЕРЕЖЕТ

Владельцы кошек реже страдают от инфарктов – к такому выводу пришли ученые из Университета Миннесоты (США) по результатам масштабного исследования, продолжавшегося в течение десяти лет. Доктор А. Куреши и его коллеги проанализировали данные о состоянии здоровья 4435 американцев в возрасте 30-75 лет, более половины из которых (2435 человек) являлись бывшими или настоящими владельцами кошек. Выяснилось, что у хозяев мурок риск смерти от инфаркта на 30 процентов ниже, чем у людей, не друживших с кошками. По словам Куреши, который сам держит кошку по кличке Нинья, исследователи ожидали увидеть подобный результат, однако не предполагали, что он окажется столь существенным.

Причина, по которой любители грациозных животных менее подвержены сердечно-сосудистым осложнениям, точно неизвестна. Ученые полагают, что кошки помогают человеку легче переживать стрессовые ситуации.

СОН И ПАМЯТЬ

Как выяснили ученые из израильского Университета города Хайфы, дневной сон стимулирует активность памяти. По словам автора исследования профессора А. Карни, скорость и качество запоминания информации значительно улучшаются после непродолжительного дневного отдыха.

Во время исследования израильские эксперты предложили двум группам участников сначала запомнить некоторые движения пальцев. Выяснилось, что группа, участники которой после занятия имели возможность поспать в течение 90 минут, усваивала навыки лучше, чем те, кто бодрствовал после эксперимента. Уже на следующий день, после обычного ночного сна, все участники продемонстрировали, как они усвоили полученные навыки. Движения участников группы дневного сна оказались более быстрыми и точными.

Ранее считалось, что мозг человека готов к продолжению сложной и напряженной умственной работы лишь после 6-8 часов отдыха, однако теперь выяснилось, что мозгу достаточно отдохнуть днем, чтобы продолжать успешно работать. По мнению профессора А. Карни, кратковременный дневной сон не хуже ночного восстанавливает способность к запоминанию новой информации.

ПОЧЕМУ ЗДОРОВ КОВБОЙ

Группа австралийских ученых из Сиднея провела в разных странах сравнительное медицинское обследование представителей профессий, связанных с животноводством: пастухов, ковбоев, чабанов-кочевников. Оказалось, несмотря на то, что их рацион в основном состоит из мяса и животных жиров, артериальная гипертония и атеросклероз у этой категории сельскохозяйственных работников практически не встречается.

Хотя избыток мясной и жирной пищи медики всегда считают фактором риска для развития сердечно-сосудистой патологии, в данном случае он полностью компенсируется жизнью на природе, отсутствием стрессов, а главное, высокой физической активностью, которая позволяет полностью «сжигать» излишек калорий и ненужных жиров.

Кроме того, постоянное общение с животными становится надежной преградой для неврозов и нервных срывов.

РАЗВОД ГРОЗИТ ГИПЕРТОНИЕЙ

Результаты медицинских исследований, проведенных учеными Калифорнийского университета (США), кото-

рые обследовали более двух тысяч американцев в возрасте от 40 до 65 лет, выявили, что самые хорошие и «здоровые» характеры у оптимистичного и уравновешенного сангвиника, спокойного и обстоятельного флегматика. Им артериальная гипертония угрожает значительно меньше, чем обладателям двух других видов темперамента – меланхоликам и холерикам. Кроме того, у легковозбудимых холериков и быстро впадающих в уныние меланхоликов чаще отмечаются неврозы и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Гипертония больше угрожает холостякам и тем, кому не повезло в браке. Причем, как установили американские исследователи, в течение года после развода симптомы гипертонии отмечаются не только у 30 процентов разведенных супругов, но и у их детей.

И ВСЕ-ТАКИ ЖЕНЬШЕНЬ!

Знаменитый корень женьшень вновь привлек внимание ученых. Японские специалисты из клиники Токийского университета заинтересовались этим традиционным средством из арсенала восточной медицины, надеясь с его помощью потеснить на фармацевтическом рынке широко разрекламированную виагру, которая, как оказалось, способна стать причиной многих серьезных осложнений.

Химический состав женьшеня сложен: кроме эфирных масел, органических азотистых соединений, минеральных веществ из него выделены специфические гликозиды, названные панаксозидами. В отличие от виагры корень жизни, как на Востоке именуют женьшень, практически безобиден: здоровью человека не угрожает превышение разовой дозы даже в десятки раз. Хотя механизм действия веществ, содержащихся в женьшене, до сих пор недостаточно изучен, известно, что его прием способствует повышению иммунитета, улучшает настроение, усиливает половое влечение и потенцию.

Специалисты рекомендуют принимать внутрь до еды по 15-25 капель спиртовой настойки женьшеня три раза в день. Курс лечения продолжается не менее месяца, после чего делают двухнедельный перерыв.

МОЗГ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН РАБОТАЕТ ПО-РАЗНОМУ

Так полагают ученые из исследовательской группы Университета Альберты в Канаде. Проанализировав результаты магнитно-резонансной томографии 23 мужчин и 10 женщин, ученые обнаружили, что они используют различные области мозга при решении одинаковых задач. «Более широкое значение этого исследования заключается в том, что в итоге мы сможем выявить различия между строением мозга мужчины и мозга женщины», – заявил участник исследования доктор Питер Сильверстоун.

Он надеется, что эти открытия приведут к новым методам лечения депрессий и других психических расстройств. В то же время в один прекрасный день ученые смогут объяснить определенные типы поведения, свойственные мужчинам и женщинам в обычной жизни.

В ходе исследования добровольцам давали задания на память, координацию, ориентацию в пространстве, а также языковые тесты, и в процессе их решения мозг участников исследования сканировался с помощью магнитно-резонансной томографии. Зафиксированные схемы показали, что мужчины и женщины справляются с испытаниями совершенно по-разному.

«Результаты сами пришли к нам в руки, – комментирует итог доктор Эмили Белл. – Иногда мужчины и женщины решали одни и те же задания, но мозговая активность была разной. Иногда они решали разные задания, а мозговая активность была одинаковой».

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ДРЕВНИЙ ЧЕЛОВЕК

Иван Алексеевич БУНИН (1870-1953 гг.) – русский прозаик, поэт, переводчик. В 1920 году эмигрировал во Францию. В 1933 году получил Нобелевскую премию по литературе за «правдивый артистический талант, с которым он воссоздал в прозе типичный русский характер». Предлагаемый вашему вниманию рассказ-быль очень точно соответствует этой формулировке. Он был написан Буниным в июле 1911 года и напечатан под заглавием «Сто восемь».

Рано чувствуется осень, ее спокойствие. Начало августа, а похоже на сентябрь, когда жарко лишь в затишье, на припеке.

Учитель Иваницкий, человек молодой, но необыкновенно серьезный, глубоко задумывающийся по самому малейшему поводу, медленно поднимается на пологую гору, прогоном через усадьбу князей Козельских. Заложив одну руку за широкий пояс, которым подпоясана его длинная чесучовая рубаха, а другой пощипывая кончики редких белесых усов, учитель горбит свой истяжной стан и щурит зоркие зеленоватые глаза.

Направо – большой сад за соломенным валом; налево – старая кузня, развалины псарни, пустые сушилки из розовых кирпичей, а между ними – проезд на бесконечное и тоже пустое гумно. В саду, уже поредевшем, тишина, косой солнечный блеск; кое-где золотится паутина; спокойно лежат пятна теней под яблонями; порой с коротким стуком падает в шелковистую, сухую траву спелое яблоко. Дерновая вогнутая крыша кузни вся в наростах мха, бархатно-изумрудных, с коричневым отливом. Раскрытые сушилки тяжелы, грубы, очертаниями своими говорят о чем-то давнишнем. И все это – мох на кузне, псарня, заросшая лопухами, голые стропила над розовыми стенами, – все так чудесно на ясном голубом небе среди белых круглых облаков. На огромном пустыре гумна воробьи ливнем пересы-

паются с одной крапивной чащи на другую. За этими чащами поднимается порозовевший осинник... Учитель идет к Соловьевым, еще раз хочет повидаться с их дедом Таганком. Древен он, как говорят в Козельщине: ему сто восемь, он знаменитость.

За усадьбой учитель поворачивает налево, в ту широкую улицу, что пролегает между валом гумна и старыми избами бывших княжеских крепостных. Конец ее как бы упирается в небосклон – чуть зеленоватый, сентябрьский. Сентябрь и в верхушках лозин, кое-где растущих перед избами и сквозящих мелкой, желтеющей листвой на белых облаках и лазури; сентябрь в золотистом солнечном свете и в прозрачной тени, падающей от изб на улицу, на водовозки, прикрытые пегими попонами и армяками... Учитель идет и косится на избы, на их окошечки и крыльца.

Окошечки крохотные, темные. Крыльца, пороги обросли грязью. Да не лучше и возле них. В крепкой, как чугун, засохшей грязи, в которую вросли тряпки, сгнившие лапти, лежат большие плоские камни, на которых летом обедают и ужинают. Дети кричат, перекликаются, лазят по ним. Много детей в Козельщине, и как сопливы они, в каких болячках их щеки и губы!

– Как тебя зовут? – спрашивает учитель толстого голубоглазого мальчика под лозинкой у двора Фоминых.

Мальчик молчит. Учитель повторяет вопрос. Мальчик пятится к лозинке, поднимает грудь, надувается так, что багровеет, и молчит.

Озабоченно бродят куры, раздирают лапами золу, землю, клюют что-то, кудахтают, приманивая цыплят. У двора Климовых спит под водовозкой старуха. Тень от изб скосилась, передвинулась, солнце падает на водовозку, печет лицо, так густо облепленное мухами, точно на нем черный рой привился, печет худой кострец, голые ноги, блестящие от загара. Мальчик в штанах с помочами и шерстяных красных чулках носится среди цыплят, бегающих и на бегу клюющих по земле и по ногам старухи мух, и все норовит затоптать хоть одного из них; цыплята с писком рассыпаются, и он останавливается, выжидает, когда они соберутся в кучу, а как только соберутся, опять со всех ног летит на них.

Соловьевы разделились. Таганок живет у Глеба. Но учитель идет сперва к двору его другого внука, плотника Григо-

рия. Григорий стоит на прогалине между избою и погребом, в проходе на гумна, посреди квадрата из трех ярусов новых, телесного цвета бревен: рубит себе амбаришко. На нем городской картуз, еще не мытая ситцевая рубаха, вздутая розовым измятым пузырем, штаны из чертовой кожи и сапоги: Соловьевы – первые жители в Козельщине. Увидав гостя, он легонько и ловко всекает в бревно блеснувший на солнце топор. Здороваются, садятся на сруб, закуривают.

– К Таганку? – спрашивает Григорий.

– К нему. Давно не видал...

– Что ж, дело хорошее. Пройдите, проведайте. Он это любит.

– А как он? Дряхлеет?

– Нет, скрипит еще помаленьку. А, конечно, не наше с вами дело: ведь сто восемь. Да и житье, конечно, не сладкое,

– А что?

– Да что, надо правду говорить: голодом они его морят, вот главная вещь.

– А все сноха?

– Известно, она. Да я так думаю, всему причина брат Иглеб. Его допущение. Он должон защищать, кому же больше? Сам-то Таганок, вы знаете, какой: за всю жизнь цыпленка не обидел.

– Серьезно, морят?

– Еще как серьезно-то! У них вон шесть пудов одной ветчины висит, – поверите, ребрышка никогда не дадут. Сами, как праздник, за чай, а он чашечки попросить боится. Ничтожности жалеют...

— Нда-а, – задумчиво говорит учитель.

Сипят кузнечики в бурьяне на припеке. Все сохнет, роняет черные зерна: крапива, белена, репьи, подсвекольник. Баба, в красной юбке, в белой рубахе, стоит в чаще конопляников выше ее ростом, берет замашки. За конопляниками сереют риги, желтеют новые скирды.

– Нда-а, – говорит учитель, едко затягиваясь. – Скирды-то ваши?

– Нынешний год дал господь, – скромно, боясь сглазить, отвечает Григорий.

– А чашки чаю жалеют, – ухмыляется учитель. – Что он, и теперь еще хорошо помнит все?

– На удивление прямо! Все помнит: что когда сделать по дому, что, например, прибрать, купить, где что дешевле, – все первый скажет. Насчет корму, например, разумней его человека нету...

Проходят к Таганку задами. За двором Григория несколько колодок пчел. Учитель гнется, боится их, а Григорий смеется, уверяет, что пчелы чистого человека не трогают. Тут чуть тянет холодком с севера, под солнцем пыльно и сытно пахнут конопляники. Против конопляников приделано к каменной стене варка нечто вроде шалаша, сбитого из кольев и обшитого замашками. Это и есть летнее жилище знаменитого человека.

– Де-ед? – окликает учитель, отворяя дверку.

Никто не отзывается – в шалаше пусто. Верно, Таганок в избе. И Григорий уходит искать его. А гость спешит осмотреть шалаш. Все то же. И все так же трогательно. Чтобы не надоедать снохе своим присутствием, сократиться насколько возможно, перебирается сюда Таганок чуть не с Великого поста. Гнилые розвальни без оглоблей, покрытые соломой, служат ему постелью. На соломе нет даже попонки. В изголовье, вместо подушки, – свернутый рваный чекмень, и по цвету видно, что чекменю этому полвека. У изголовья – столик из дощечки и кольев; на дощечке – подобие шкатулки, а в ней все добро, все хозяйство Таганка: моток ниток, варежки, тавлинка из бересты с нюхательным табаком... Боже мой, боже мой! Драгоценнейшим даром, даром сказочного долголетия одарила судьба своего избранника! А к чему он тут, этот дар?

У шалаша лежит большой обрубок, корень дуба. На нем дед отдыхает, греется, – обрубок отшлифован полушубком. Учитель садится и ждет. Когда же за углом слышатся шаркающие шаги, поднимается, чтобы уступить Таганку привычное место. Таганок показывается из-за угла, – невысокий, с опущенными плечами, – и подвигается неловко, вразвалку, опадая с одной ноги на другую. Ноги толсто опутаны онучами, в больших лаптях. Полушубок, почти голый с исподу, – вытерлась овчина, – стал широк, полы его висят. Большая шапка надета глубоко, немного криво. Увидав гостя, Таганок стаскивает ее обеими руками, как ребенок, кланяется низко. Длинные волосы, уцелевшие вокруг его темного черепа, белы и легки, как ковыль. Легка, бела и косая борода его. Выцвет-

шие, налитые слезами глаза ничего не выражают, кроме не то покорности, не то грусти.

– Здорово, дедушка, – говорит учитель, садясь на землю. – Как поживаешь? Надевай шапку-то...

Таганок колеблется. Он, одолев больше века, невольно и сам считает себя особенным человеком. Но заслужил ли он наконец право быть при господах в шапке, этого он еще не знает. Поколебавшись, обеими руками надевает ее.

– Садись на обрубок-то, тебе покойнее будет...

Таганок, помедлив, садится, поправляет полы, складывает на коленях черные руки и что-то думает.

– Энтих уж нету, – говорит он медленно и так, точно разговаривает не с учителем, а с кем-то другим. – Энтих уж нету, что покоили-то...

– В старину лучше было? – спрашивает учитель.

– Гм! – слабо улыбается Таганок. – В два раза лучше было...

Все старики играют, притворяются чересчур старыми. Таганок не играет. Он нечеловечески прост. Учитель, как всегда, не спускает с него глаз; его волнуют странные мысли: подумать только – при Таганке прошел один из самых замечательных веков! Сколько было за этот век переворотов, открытий, войн, революций, сколько жило, славилось и умерло великих людей! А он даже малейшего понятия не имел никогда обо всем этом. Целых сто лет видел он только вот эти конопляники да думал о корме для скотины! И сидит он так смиренно, так неподвижно. Опустил плечи, сложил на худых коленях черные, спеченные столетием руки, перекрестил искривленные работой и простудой пальцы, а мухи ползают по ним, сучат ножками. Белый мотылек спокойно, как на дереве, замер на его детски худой и черной шее, окаймленной воротом серой рубахи. Шапка надвинута глубоко; из-под шапки видны концы редких, длинных, зеленовато-белых бровей, устало приподнятых. Нижнее веко левого глаза немного разорвано и оттянуто книзу; этот глаз, полный слезою, совсем безжизнен. В правом — слабая мысль, слабая жизнь, чуждая всему нашему миру. Он, этот столетний человек, еще слышит, видит, разумно толкует с внуками о хозяйстве, помнит все, что нужно нынче или завтра сделать по дому, знает, где что лежит, что требует поправки, присмотра... И

все же весь он в забытьи, в мире своих далеких воспоминаний. Что же это за воспоминания? Часто охватывает страх и боль, что вот-вот разобьет смерть этот драгоценный сосуд огромного прошлого. Хочется поглубже заглянуть в этот сосуд, узнать все его тайны, сокровища. Но он пуст, пуст! Мысли, воспоминания Таганка так поразительно просты, так несложны, что порою теряешься: человек ли перед тобою? Он разумный, милый, добрый. Следовало бы с благодарностью поцеловать его руку за то, что явил он нам, воплотив в себе редкое благословение неба. Но — человек ли он?

Говорит Таганок очень медленно, но не путаясь; выражает мысли с трудом, но точно. Он знает, что, волею судьбы, возложена на него обязанность толковать с гостями прежде всего о старине. И сам спешит дать повод к расспросам.

— Тепло, — говорит он, поводя плечом, что пригрето опускающимся солнцем. — Кровь-то моя уж холодеет... Студился, бывало, часто... А все отчего? В старину ведь в извозы ходили...

Учитель начинает расспрашивать его. И опять, опять слышит только давным-давно знакомое. Был дед два раза у хохлов, за Воронежем; был два раза в Москве, раз пять в Калуге; и много, много раз в Белеве...

— Что же? — спрашивает учитель, домогаясь обобщений. — Нравились тебе хохлы?

— Хохлы-то? — отвечает Таганок. — Ничего...

И, уже покончив с общим, переходит к частному:

— Мы туда под Сретенье поехали... У меня тогда четыре лошади было... Прокорми-ка их!.. Ну, поехали туда порожняком... Оттуда пшеницу наклали... Доправили все честь-честью, стали барыши считать... Ан только себя самих да лошадей оправдали...

— А француза помнишь?

Таганок думает.

— Француза-то? — спокойно говорит он. — Это какой в Москву приходил? Нет, не помню...

— А Москва при тебе велика, хороша была?

— Большая... Приедем, бывало, в нее... Поставят нас на Болоте в ряд... Мы и стоим... Как хлаг спустят, может, значит, купец, какой купил что, подойтить, взять свой товар... Ну, подойдет, глянет и отправит его: либо на Воробьиные горы, либо еще куда...

Учитель нервно курит, хмурится: нет, ничего путного не выходит из его расспросов!

Он щиплет концы усов, собирается с мыслями, стараясь представить себе невозможное, – картину одной из самых долгих человеческих жизней, картину целого столетия; он силится войти в душу и тело этого необыкновенного человека – и никак не может примириться с тем, что говорит необыкновенный человек очень обыкновенно, даже чересчур обыкновенно, рассказывает же только пустяки. «Систематически надо, систематически, – думает учитель, – с самого начала надо начать...» Но краткие, трогательные и пустяковые ответы Таганка сбивают с толку, вызывают беспокойство, лишают охоты расспрашивать. «Рано ты начал помнить себя?» – «А бог его знает, не знаю... Ведь мы, – слабо улыбается дед, – народ темный, в лесу живем, пням молимся... Допрежь тут везде леса были...» – «Какие леса?» – «А всякие. Дуб, например, сосна... Разбойники водились...» – «Разбойники? Ты историю какую-нибудь о них помнишь?» – «Нет, истории, слава богу, никакой не было...» – «Ну, а село какое было? Меньше теперешнего?» – «Все такая же... Церковь только на старом кладбище стояла, а не возле училища... Я четырех попов пережил...» Но каковы были эти попы, похожи ли на теперешних, этого Таганок не умеет рассказать. Но, может быть, он хорошо помнит господ, князей Козельских, и о них расскажет что-нибудь путное? – Помнить-то помнит... Но узнает учитель только то, что было три генерала: Семен Милыч, Мил Семеныч и Григорий Милыч; что господа они были хорошие, что особенно «лихим» нравом отличался Мил Семеныч...

– Тебя пороли? – спрашивает учитель.

– Нет, бог не привел, – отвечает Таганок. – Однова только. Да еще раз в шею дал мне Мил Семеныч... На постройке... Я бревно не тое ухватил... Вот продавать – продавали... Возили... Осерчал барин на нас, на ребят... Ну, и отправил одинцать голов... В энтот, в Белев-то... Ну, привезли нас на базар, постановили друг с дружкой... Подшел бурмистр селезневский... Мы было дюже оробели, да не сошлось чтой-то дело... А за меня хорошо – полтораста пять давали...

Солнце уже скрылось за далеким полем; гуще и свежее пахнут конопляники в вечерней тени, роса пала на огороды. Почти

черное, гробовое лицо Таганка стало еще безжизненнее, глаза совсем остекленели. Ему холодно, он кутается в полушубок, оправляет полы, глубже надвигает шапку и засовывает руки в рукава.

– Покойник Семен Милыч был крут! А помер он, заступил его место Мил Семеныч, – стало и совсем никуда... Молили мужики, чтобы ему бог смерти дал... А я, бывало, скажу: «Напрасно вы его сбываете. Не сбывайте,— хуже будет...» Так оно и вышло... Да...

Таганок отдыхает; потом опять заводит медленную речь:

– Да... А как помер Мил Семеныч, привезли гроб в засмоленном рундуке... Скрозь рундук дрянь, кровь пролила... Нехорошо помер, без болезни, тело не выболело... Как, значит, кому назначено...

Учитель с трудом дослушивает этот тяжкий рассказ и поднимается.

– Ну, прощай, до свидания, дед, – говорит он. – Дай бог тебе еще пожить.

Таганок кротко поднимает брови.

– Пожить-то? – отвечает он. – Да ведь и так уж сто с восьмеркой...

И, помолчав, опускает голову.

– Но ведь хочется, небось?

– А бог ее знает...

– Но позволь, ты-то сам как чувствуешь?

Таганок думает.

– Да что же чуствовать? Тут чуствовать нечего... Чуствуй, не чуствуй...

– Позволь: ну, а если бы тебе, например, предложили пять лет прожить или год, – что ты выбрал?

Таганок слабо улыбается, глядя в землю:

– А господь ее знает...

И учитель тупо, долго глядит на него. Потом решительно пожимает его твердую ледяную руку и уходит.

Он уходит за деревню, в поле, и долго шагает в полутьме по мягкой пыльной дороге.

Возвращается уже в сумерки. Не спеша идет по улице. Огней нет, избы темны и тихи. Все спят. Пахнет жильем – как-то особенно, тепло, по-ночному. Сухо трюкают осторож-

ные сверчки. Вот опять изба Глеба. Она вымазана известкой, слабо белеет. Стекла ее сини от вечера, в них еще слабо отражается небо. Внизу, по земле, реет какой-то еле заметный отсвет, отчего изба и полушубок кого-то сидящего на голыше возле нее странно выделяются. Кто это? Неужели Таганок?

– Дедушка, еще здравствуй, – негромко говорит учитель, очень тронутый видом этого одинокого, чужого всему миру человека, пережившего и всех сверстников своих и всех детей их.

– Кто это? – тихо откликается Таганок.

– Да я, учитель... Что же ты не спишь?

Таганок думает. Отвечает он теперь еще медленнее:

– Да какой наш сон... Древен я... А ночь эта – как медведь идет она на меня...

«Это не ночь, а смерть», – думает учитель и, помолчав, спрашивает:

– Ну, а как же? Пожил бы еще?

Тихо. Трюкают сверчки. На порог избы вышла дымчатая кошка, сбежала на землю – и стала невидима. Слабо белеет борода Таганка. Темного, гробового лица его не видно. Жив ли он?

Жив. Долго спустя он отзывается:

– Пожил бы... И пять годов одолел бы еще... Да за пять-то годов...

Он, видно, вспоминает сноху, свой шалаш, свою беспризорность, беспомощность. И легонько вздыхает:

– За пять-то годов вошь съест. А то пожил бы.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Ученые-диетологи разработали новую схему похудения специально с учетом российского менталитета. Правило в ней ровно одно:

– После 6 вечера НЕ ЗАКУСЫВАТЬ!!!

* * *

– У нас, врачей, есть всего два желания: чтобы бедные никогда не болели, а богатые никогда не выздоравливали!

ОЧИЩЕНИЕ ДУШИ

Именно так определила для себя суть поэзии читательница из Иркутска Ольга Козловская. Полагаем, с ней согласятся многие из тех, кто дружит с музами и рифмой. А может быть, поэзия обладает способностью врачевать не только душу? Не рискнем утверждать, будто поэзия укрепляет иммунную систему, лечит катары и гастриты или избавляет от мигрени. Но прилив жизненных сил, энергии после прочтения хороших стихов, бесспорно, наблюдается.

СВЯТУЮ СИЛУ ВЛИТЬ В СЕРДЦА...

Житель поселка Ахтырский Краснодарского края 88-летний ветеран войны Василий Савельевич НОСЕНКО прислал в редакцию стихи к Дню Победы. Стихи понравились. Да только вот какая незадача: отправил письмо ветеран слишком поздно – судя по штемпелю на конверте, 26.04.2008 года. А ровно сутками ранее в типографию был отправлен пятый, майский номер журнала «Предупреждение», на страницах которого стихи Василия Савельевича могли бы занять достойное место. Стихи далеко не все, но все же печатаем, хотя и слегка невпопад, ведь дорого яичко к Христову дню. Зато есть повод обратиться ко всем авторам «Клуба литераторов». Журнал – не ежедневная газета, на подготовку номера уходит немало времени. Да и письма ваши доставляет в редакцию пока что не электронная почта, а самолеты, поезда да незаменимый до сих пор пешеход-почтальон. Учтите это. Если в творениях ваших звучат, скажем, осенние мотивы, то самое время отправить их в редакцию летом. Ну а теперь – произведения Василия Савельевича.

Адрес: 353000 Краснодарский край, Абинский р-н, пос. Ахтырский, ул. Красная, д.71, кв. 1.

Уже пыхтишь у малой горки,
Сбавляешь скорость и скрипишь...
Но вдруг подумаешь: «А Теркин
Сказал бы сам себе: шалишь!
Еще не срок, еще не к ночи,
Чтоб, утомясь, сойти с поста...»
И пошутил бы, между прочим,
Что будет жить не меньше ста.
Еще б добавил что-то кстати,
Так закрутил бы тут словцом,
Что рядом с ним любой солдатик
Себя почувствует бойцом.
О, как умел он без инъекций
Святую силу влить в сердца!
Не надо было нам ни лекций,
Ни балерины, ни певца –
Стихи б лишь слушать про бойца!
Ведь тот же бой и та же рота,
И что о нем – так о тебе...
Ну кто из нас свое хоть что-то
Не находил в его судьбе?
Как ты, под русской рос березкой,
Любил шутить, но знал и честь.
А если ты еще и тезка,
Тогда и вовсе схожесть есть.
Прости, Василий, что по-свойски
Я говорю с тобой, как брат.
Я убежден: поэт Твардовский
Увековечил всех солдат...
Всю нашу Армию. Ей – слава!
В ее рядах не раз, во мгле
Вступали в бой мы, в бой лишь правый,
За право жить нам на Земле!

УВОЛЬНЕНИЕ

Ах, юное волненье,
Души солдатской зной!
Получишь увольненье
И... быстро к проходной.
Спешишь в свою дубраву,
Туда и той тропой,

Где все не по уставу,
Где все само собой.
Ночь крылья опустила,
Притихли голоса...
А вот и руки милой,
И губы, и глаза.
Летят часы-мгновенья,
Стучат, кричат сердца,
Чтоб это увольненье
Тянулось без конца.
Те дни прошли, как сказка,
И, став твоей судьбой,
Ее любовь и ласка
Теперь всегда с тобой.
К былому нет возврата,
Хоть трижды будь герой.
Но хочется солдату
Вернуться снова в строй.
В любое чтоб ненастье
Вновь выполнить приказ...
И за пределы части
Уволиться хоть раз.

ЖИЗНЬ НАС СТРЕМИТЕЛЬНО НЕСЕТ...

Давно являюсь поклонницей вестника «ЗОЖ» – еще со времен появления рубрики в газете «Советский спорт». Даже вырезки с того времени сохранила. А сейчас с удовольствием покупаю и приложения – журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». Хоть и на пенсии – мне 59 лет, –не оставляю работу агентом страховой компании. Все было в жизни – и счастье, и горе. А вот год назад я стала пробовать писать стихи, и говорят, что получается. Но главное, я ощутила большое душевное облегчение. С их помощью я как бы очистила душу от накопившихся обид и боли. Оказывается, никогда не поздно открывать совершенно новую страницу в своей жизни. Мне очень нравятся стихи в журнале «Предупреждение», и я решила отправить на ваш суд свои.

Ольга Амировна КОЗЛОВСКАЯ.
Адрес: 664017 г. Иркутск, ул. Левитана, д. 16, кв. 12.

Жизнь нас стремительно несет
По океану времени.
А пристань наша где-то ждет,
И есть у нас еще мгновение.

Мгновение, чтобы понять,
Что жизнь дана нам не напрасно,
Что в этом мире все прекрасно,
И боль, и счастье – благодать.

Еще, чтобы успеть понять,
Что все на свете быстротечно,
Что жизнь хрупка, и мы не вечны,
Не повернуть нам годы вспять.

***

О, сколько в храме матерей
В молитвах просят за детей –
За сыновей, за дочерей
Во блике пламени свечей.
Никто не слышит их речей.
Душа там тихо говорит,
Свою молитву мать творит.

КТО ИЗМЕРИТ ГОДА?

Я – ЛЕБЕДЕВ Сергей Александрович. Живу в городе Тольятти. Читаю и выписываю журнал «Предупреждение» с начала его издания, с 1999 года. И вот только сейчас рискнул отправить в «Клуб литераторов» свои стихи, которые пишу с юности. Но как говорят: «До 18 лет стихи пишут все, от 18 до 40 – только поэты, после 40 – лишь сумасшедшие». Мне 58 лет, а потому себя причисляю к людям, что от поэзии сходят с ума.

Вестник «ЗОЖ» мы с женой начали читать и выписывать с 1996 года. Он помог нам пересмотреть многие взгляды на наш образ жизни, на питание, на отношение к собственному здоровью. Считаем, что здоровое общение может быть у человека только с природой. Поэтому для нас самое любимое место на Земле – Волга и Жигули, Самарская лука. Почти каж-

дое лето мы отправляемся в «жигулевскую кругосветку» на резиновых лодках.

Адрес: 445005 г. Тольятти, ул. Гидротехническая, д. 19, кв. 60.

Кто измерит года?
Шум уймет суеты?
Переждет холода?
Только сам, только ты...
Кто простит и поймет,
Где шипы, где цветы?
Был ли горек твой мед?
Только сам, только ты...
Этот день – не итог,
Не полоска версты,
И оценщик у строк –
Только сам, только ты...
Завтра будет светлей,
Снова явь и мечты,
Где хозяином в дверь –
Только сам, только ты...

***

На обочине, в пыли
Жду попутную машину.
Только все несутся мимо,
Вот и ты уже вдали.

На обочине молюсь,
Чтобы в ночь не задержаться,
Одному бы не остаться,
Но попутки не дождусь.

В жизни все, как на дороге, –
Кто стоит, кто мчится вдаль...
Ты поверь, мне очень жаль,
Что судьбы решенья строги.

На обочине, один,
Жду попутную машину.
Для себя ты все решила.
Для себя я все решил.

КУРОРТ

«Ее считают самой занимательной и «смешной» писательницей и в длинную дорогу непременно берут томик ее рассказов». Так писал Михаил Зощенко о ТЭФФИ. Тэффи – псевдоним Надежды Александровны Лохвицкой (1872 – 1952 гг.). Увы, несколько поколений в нашей стране были лишены возможности читать ее произведения, в советское время их не издавали. В попытке возместить эту потерю мы опубликовали недавно на страницах нашего журнала один из рассказов писательницы. Предлагаем вашему вниманию еще один – из цикла «Письма издалека». В начале прошлого века состоятельные россияне в летнее время толпами устремлялись к заграничным лечебным водам. О том и речь.

Знаете ли вы, господа, что такое курорт?

Курорт состоит из следующих элементов:

а) воды,

б) доктора,

в) больного и

г) музыки.

Вода течет из крана в стакан или в ванну.

Доктор получает деньги и делает знающее лицо.

Больной поддерживает докторское существование.

Музыка допекает больного, чтобы он не так скоро поправился.

Все, взятое вместе в определенных дозах, образует органическое целое, называемое – курорт.

Само собой разумеется, что это только схема, набросок, руководство для детей, если они пожелают устроить себе домашний курортик.

На самом деле курорт куда сложнее!

ВОДА

Курортная вода прежде всего должна быть скверна на вкус. Если она при этом имеет и вид отталкивающий, то ценится вдвое дороже и экспортируется в чужие страны как драгоценность. Если же она к тому же обладает и противным запахом, то ей цены нет! Она тогда кормит и содержит все население благословенной страны, в которой пробила себе ход из земли.

Свойства курортной воды самые разнообразные и даже взаимоисключающие. Та же самая вода лечит от худобы и толщины, от возбуждения и от апатии. Она помогает от всего, но при непременном условии – через каждые три дня показываться доктору.

Доктор сделает знающее лицо и спросит, не дает ли себя чувствовать ваш левый мизинец или не покалывает ли в правую бровь.

– Нет! – испуганно отвечаете вы. – А разве нужно, чтобы кололо?

Он усмехнется загадочно и ничего не ответит, а вы потом несколько дней подряд будете с ожесточением пить курортную воду и жаловаться знакомым:

– Не знаю, чего я тут сижу! До сих пор в правую бровь не колет. Только даром время теряю.

Относительно курортной воды французы всех перехитрили. Они разлили в бутылки хорошую чистую родниковую воду, назвали ее «Eau d' Evian» и разослали по всем заграницам. От времени эта вода в бутылках немного портится и тухнет, приобретая некий курортный отпечаток, что наводит людей на мысль о ее целебности. У нас в лучших ресторанах воду эту подают по рублю за бутылку, и знатоки любят после обеда выпить стаканчик.

Дорого, зато тухло.

Вот как высоко котируется в настоящее время всякая испорченность.

ДОКТОР

Курортный доктор – жрец совсем особой науки: все следствия выводит и относит к одной причине.

Если курортный доктор сидит около воды, исцеляющей от ревматизма, то, что бы с вами ни случилось, он все определит как последствия ревматизма.

Болит ли у вас зуб, умерла ли бабушка, украли ли на вокзале ваш багаж – все это грустные последствия застарелого ревматизма, требующие питья двух стаканов воды поутру и двух вечером, перед сном.

– Доктор, у меня мигрень.

– Это у вас так называемый ревматизм мозга. Пейте три стакана утром и по четыре ве...

– Ревматизм мозга? Никогда не слышала.

– Вы откуда изволили приехать?

– Из Петербурга.

– Тогда неудивительно! Три дня вы пробыли в пути. Наука шагает быстро. За эти три дня сделаны колоссальные открытия! Пейте пять стаканов перед сном и двенадцать во время еды!

У курортного врача лежит на письменном столе большая книга, в которую он вписывает какие-то таинственные штуки про своих больных. Спросит:

– Гуляете много?

– Много, – ответит больной.

– Ага!

И начинает писать долго-долго.

Сидишь, следишь за его пером. Букв не видно, и приходится угадывать чутьем. Кажется, что пишет приблизительно следующее:

– Ага! Гуляешь много! Вот я те погуляю! Как закачу тебе двадцать четыре стакана бурды через каждые два часа, так небось перестанешь разгуливать.

Потом поднимает свое знающее лицо, проникновенно взглянет усталыми глазами и скажет:

– Попробуйте пить шесть стаканов. Через два дня зайдите.

Вы заходите через два дня. Он пощупает ваш пульс или смеряет температуру. Никто его не осудит за это, потому что нужно же и ему что-нибудь делать! Тоже ведь и он человек!

Потом велит пить не два стакана, а четыре полстакана, что составляет одно и то же только с грубо-математической точки зрения.

В курортном миропонимании четыре полстакана стоят значительно выше двух стаканов, и пьющий враздробь должен показываться врачу не через три, а через два дня.

В общем, обязанность курортного врача очень сложна, ответственна и требует особых сведений.

БОЛЬНОЙ

Курортный больной существует обыкновенно в нескольких лицах.

Он приезжает всегда с женой, с детьми, с теткой или с романами. Болен бывает, собственно, он один, но лечатся заодно и жены, и тетки, и романы.

Так как на каждого больного полагается несколько теток и романов, то курортную толпу составляют, собственно говоря, не больные, а этот их антураж.

Поэтому вполне понятно недоумение какого-нибудь неопытного туриста, попавшего в курзал серьезного курорта для серьезных больных, когда он видит здоровенные, круглые физиономии, пылающие от веселых «па д'эспань», и толстые ноги, лихо щелкающие каблуками.

– Это больные? Или это те, которые уже выздоровели? Какой чудный курорт, где так великолепно поправляются!

Через два дня неопытный турист узнает, что настоящих больных никогда и не видно.

Они сидят дома или ездят в экипажах подышать воздухом. А живут полной жизнью только тетки и романы.

В каждом курорте есть своя официальная красавица.

Красоты от официальной курортной красавицы никакой, впрочем, не требуется. Большею частью даже они бывают некрасивы, носаты, с несколько круглой спиной и большими ногами.

На каждом курорте есть своя красавица, которая приезжает каждый год, и, когда умрет от старости, ее сменяет новая.

О курортных красавицах создаются легенды.

– Посмотрите, вот она! Видите, в зеленой шляпе... Она была замужем четырнадцать раз!

– Четырнадцать? Правда? А на вид, пожалуй, даже больше.

– Не правда ли? Удивительно интересная женщина! У нее двенадцать неизлечимых болезней. И все – наследственные. Сам доктор Шток лечит ее от наследственной простуды ноги. Это неизлечимо. Правда, интересная женщина?

Курортная красавица должна делать все не так, как обыкновенная женщина, и не в то время.

Если все пьют первую бурду в 7 часов, то красавица – на два часа позже. Если жарко и на всех надеты летние платья, курортная красавица надевает на себя черный бархат и томится, как тушеная говядина в кастрюле.

Под дождем, если дождь с ветром, она ходит в декольтированном платье и обмахивается веером.

Все это очень трудно, и редкая курортная красавица доживает до семидесяти лет. Чаще они погибают безвременно, как тепличные растения, едва начав шестой-седьмой десяток.

Зато как пожито!

МУЗЫКА

Курортная музыка давно уже делит одинаковое прозвище с Аттилой.

– Бич Божий!

Состоит она из десятка-другого выгнанных отовсюду за бездарность и жестокосердие молодых людей, которым, следовательно, все равно – терять уже нечего.

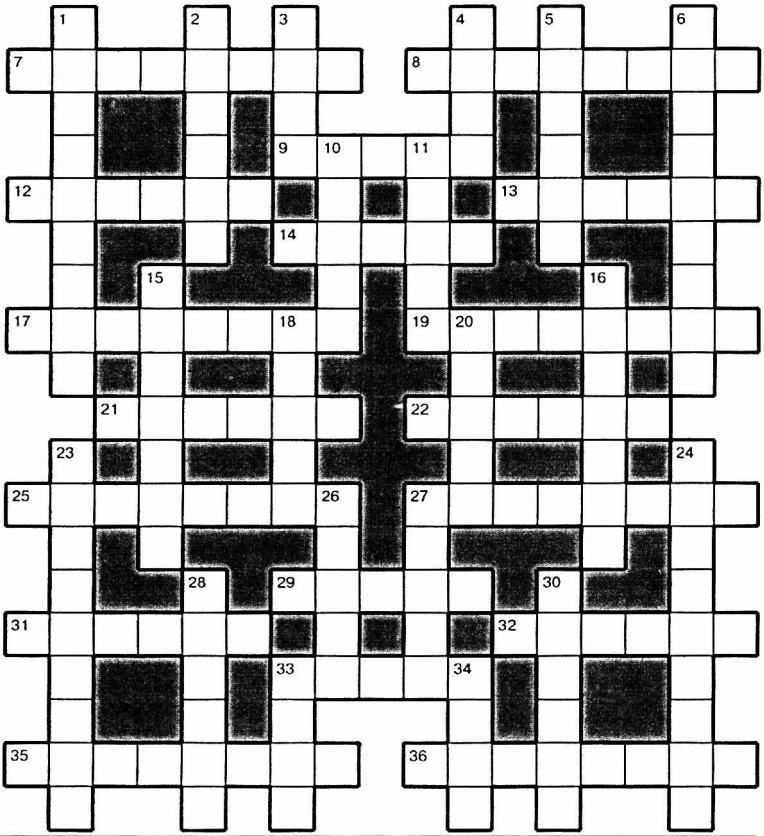
И вот они дудят кто во что горазд. Но молодые люди не без юмора: по программе объявляют то рапсодию Листа, то из «Тангейзера».

Играют же всегда одно и то же: скрипка печально подвизгивает: «Ты, мой милый Августин», флейта – из похоронного марша два такта, барабан – «Рассыпься, молодцы, за камни, за кусты, по два в ряд», виолончель – «Когда б я знал!». Остальные беззастенчиво и просто все время настраиваются; получается нечто вроде аккомпанемента для каждого инструмента отдельно.

Напиваются эти жестокие молодые люди по очереди, и только по воскресеньям, к вечерней музыке, пьяны все зараз.

Музыка очень мучит больных. Но многие уже нашли средство борьбы с нею, которое следовало бы опубликовать. Они громко поют что-нибудь свое, веселенькое.

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Болезненное состояние организма при отравлении. **8.** Лечебная повязка из марли. **9.** Специальный распорядок питания при диабете. **12.** Медицинский инструмент в виде пружинящих щипчиков. **13.** Местное утолщение кожи от частого трения. **14.** Состояние отдыха, прописанное врачом при аритмии. **17.** Резкое и непроизвольное сокращение мышц. **19.** Тонус в организме после утренней гимнастики и чая. **21.** Устаревшее название уездного врача в старой России. **22.** Печаль пациента, услышавшего от врача о серьезности своей болезни. **25.** Неокостеневшие участки на верхней части черепа младенцев. **27.** Капсула, окружающая лекарство. **29.** Установленные нормы поведения и питания в лечебнице. **31.** Специалист по оперативным методам лечения. **32.** «Громогласный» симптом ларингитов и бронхитов. **33.** Оттиск поликлиники на рецепте. **35.** Негодник, притворяющийся тяжело захворавшим. **36.** Врач, исцеляющий ничтожно малыми дозами лекарств.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Совещание врачей для обсуждения диагноза и лечения больного. **2.** Предрасположенность организма к заболеваниям из-за отклонений в механизме обменных процессов. **3.** Инструмент для исследования каналов и полостей тела. **4.** Точно отмеренное количество микстуры. **5.** Реестр услуг, оказываемых стоматологической больницей. **6.** Утомление организма вследствие изнуряющей работы. **10.** Рефлекторные сокращения диафрагмы с внезапными вдохами. **11.** Сгусток крови в кровеносном сосуде. **15.** Расстройство здоровья, нарушение деятельности организма. **16.** Узкий тоннель между врачебными кабинетами. **18.** Общее наименование зева, глотки. **20.** Болезненное ощущение холода при лихорадке. **23.** Пластырь, вызывающий прилив крови и оказывающий противовоспалительное действие. **24.** Подросток, отличающийся ускоренным ростом и развитием. **26.** «Красный ...» - добровольное общество медицинской помощи. **27.** Высохший млечный сок мака, использующийся как болеутоляющее средство. **28.** «Трон» для пациента, пришедшего на прием к дантисту. **30.** Разрушение ткани кости зуба. **33.** Приспособление для иммобилизации при повреждении костей, суставов. **34.** Организм человека в утробе матери.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 6 (60)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Родничок. 8. Характер. 9. Глина. 12. Диатез. 13. Локоть. 14. Смола. 17. Судорога. 19. Тренажер. 21. Йогурт. 22. Абулия. 25. Кислород. 27. Бодрость. 29. Тепло. 31. Массаж. 32. Дикция. 33. Банка. 35. Припадок. 36. Препарат.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Консилиум. 2. Пинцет. 3. Мозг. 4. Чаша. 5. Настой. 6. Гематоген. 10. Лимфа. 11. Налет. 15. Конопля. 16. Валидол. 18. Горло. 20. Ребро. 23. Сигнатура. 24. Стационар. 26. Диета. 27. Белок. 28. Мануал. 30. Бицепс. 33. Бром. 34. Аура.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны продолжается подписка на второе полугодие 2008 года. Напоминаем, что с января журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что в нынешнем году читатели получат 12 номеров – в два раза больше, чем получали прежде. Если вы хотите иметь у себя полный годовой комплект журнала, поспешите на почту и оформите подписку на оставшиеся месяцы 2008 года.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в августе 2008 года)

Тайны мозга

Плохо со зрением? Снимите очки!

Анатомия болезни: тонзиллит